آسان مِڊوائفري

حمل ۽ ويم ۾ عورتن جي صحت جي سارسنڀال



پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ

مڊوائفون دنيا کي صحتمند بڻائي سگهن ٿيون

روزانو هزارين ٻار اهل ۽ شفيق مڊوائفن هٿان ڄمندا آهن. هيءُ ڪتاب انهن ئي مڊوائفن لاءِ آهي ۽ اهو انهن لاءِ به آهي جيڪي مڊوائف بڻجڻ چاهين ٿيون. جيڪي ڪين تربيت ٿيون ڏين ۽ اهو هر اُن فرد لاءِ آهي جيڪو حمل ۽ ويم واري عرصي ۾ عورتن جي صحت جي سارسنڀال ڪري ٿي / ٿو.

مڊوائفن جو تعلق مختلف روايتن سان ٿئي ٿو. سندن تربيت مختلف ٿئي ٿي ۽ سندن ڪم ڪرڻ جا انداز به ڌار ڌار ٿين ٿا. ڪجهه مڊوائفون ڪيترائي سال اسڪولن ۾ گذارين ٿيون، اعليٰ سندون حاصل ڪنديون آهن ۽ اسپتالن ۾ خدمتون سرانجام ڏينديون آهن. ڪجهه مڊوائفون وڏي ڄمار وارين وڏيڪ تجربيڪار مڊوائفن کان سکنديون آهن ۽ ڀورهاري عورتن جي سندن گهرن تي سارسنڀال لهنديون آهن. ڪجهه نوجوان ڇوڪريون مختصر عرصي وارا تربيتي ڪورس مڪمل ڪري شهرن ۽ ڳوٺن جي صحت مرڪزن ۽ ڳوٺن جي ويم گهرن ۾ ڪم ڪنديون آهن. پرايل تربيت سبب مڊوائف کي مددگار مڊوائف، نرس، نرس مڊوائف، پيشيور مڊوائف، دائي يا روايتي مڊوائف سڏيو ويندو آهي. هن ڪتاب ۾ اسان سمورن صحت ڪارڪنن لاءِ سادي طريقي سان فقط مڊوائف لفظ استعمال ڪيو آهي. اسان کي اُميد آهي ته سموريون مڊوائفون هيءُ ڪتاب استعمال ڪنديون ۽ ان مان ڪجهه پرائينديون.

ڪتاب جو هيءُ ايڊيشن (2004ع) مڪمل طور تي نظرثاني ٿيل آهي، جنهن ۾ تازي ترين چارٽ شامل ڪئي وئي آهي. ڪتاب ۾ شامل ڳالهيون مڊوائفريءَ جي مهارتن جو وسيع طور تي احاطو ڪن ٿيون: ان ۾ ويم ڪرائڻ جي روايتي طريقن جي ضرورتن ۽ عورتن جي صحت جي ٻين فوري مسئلن کي مُنهن ڏيڻ جا طريقا شامل آهن. (عمومي صحت بابت وڌيڪ چاڻ لاءِ ڏسو ڪتاب "جتي ڊاڪٽر نه هجي" يا "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نه هجي") ڪتاب کي وڌ کان وڌ ڪارائتو بڻائڻ لاءِ ان ۾ سادي ٻولي ۽ سوين تصويرون شامل ڪيل آهن. علاج جا اهڙا طريقا رٿيا ويا آهن، جيڪي انتهائي سادا ۽ گهٽ خرچ هجن.

هر مڊوائف، پوءِ ڀل هوءَ ڪٿي به ڪم ڪندي هجي، يا هُن ڪهڙي به قسم جي تربيت حاصل ڪئي هجي، معاشري جي صحت ۽ ڀلائيءَ ۾ اهم ڪردار تي ادا ڪري سگهي. اوهين شهر جي ڪنهن مڊوائفري اسڪول ۾ تربيت حاصل ڪندڙ شاگردياڻي هجو يا ڳوٺ جي تجربيڪار دائي هجو وستيءَ جي ڪلينڪ ۾ نرس هجو يا عورتن ۽ ٻارن جي صحت جي سارسنڀال لهندڙ صحت ڪارڪن اسين اوهان کي دعوت ٿا ڏيون ته سکڻ، پڙهائڻ ۽ علاج واسطي هيءُ ڪتاب استعمال ڪريو.



آسان مدوائفري

حمل ۽ ويم ۾ عورتن جي صحت جي سارسنڀال

سوزن ڪلين، سولين ملر ۽ فيونا ٿامسن

تيڪنيڪل ايڊيٽر

ڊاڪٽر شير شاهه سيد ۽ ڊاڪٽر حامد منظور

اردوءَ مان ترجمو: اسلم خواجا

پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ

دي هيسپيرين فائونڊيشن

دي هيسپيرين فائونڊيشن ۽ A Book for Midwives جا ليکڪ، پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ ۽ ڪتاب جي سنڌي ايڊيشن "آساني مڊائفري" جا ايڊيٽر ۽ ترجمو ڪندڙ ڪتاب ۾ ڏنل ڄاڻ جي استعمال جي ذميواري نٿا کڻن.

سمورن صحت ڪارڪنن تي اِها ذميواري ٿي اچي ته هو پنهنجو پاڻ سان به مخلص هجن ۽ جن ماڻهن جي صحت جي سارسنڀال ڪن، تن بابت پنهنجي اهليت ۽ مهارتن جي حد کان به واقف هجن. انجو مطلب اِهو آهي ته علاج لاءِ فقط اُهي ئي طريقا استعمال ڪيا وڃن جن جي تربيت پرايل هجي. جڏهن ڪنهن عورت کي ڪنهن اهڙي علاج جي گهرج پوي جنهن جي اوهانکي تربيت حاصل نه هجي ته ڪنهن وڌيڪ تجربيڪار صحت ڪارڪن کان مدد حاصل ڪريو. پنهنجي علائقي ۾ محفوظ طريقي سان ڪم ڪرڻ لاءِ مقامي صحت ڪارڪنن ۽ طبي عملدارن سان صلاح مشورو ڪنديون رهو. هن تربيتي ڪتاب مان اوهان کي نوان طريقا ۽ مهارتون سکڻ ۾ مدد ملندي، پر ڪوبه ڪتاب ڪنهن ماهر ۽ تجربيڪار اُستاد جي عملي تربيت جي جاءِ نٿو والاري سگهي. جڏهن به موقعو ملي ڏسو، ٻڌو ۽ پڙهو.

ڇاپو پهريون (انگريزي) ڊسمبر: 2004ع
ڇاپو پهريون (اردو): 2006ع
ڇاپو پهريون (سنڌي): 2007ع
ڪمپوزنگ ۽ لي آئوٽ: حبيب قادر قريشي
انٽيل ڪميونيڪيشنز حيدرچوڪ، حيدرآباد

Acknowledgement

A Book for Midwives is published by
Hesperian Foundation, USA in 2004.
Pakistan National Forum on Women's Health (PNFWH) is grateful to Hesperian Foundation for granting permission to translate this book in Urdu and Sindhi languages.

پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ
پي ايم اي هائوس، گارڊن روڊ،
ڪراچي، پاڪستان
فون: 2231534

دي هيسپيرين فائونڊيشن
1919، ايڊيسن اسٽريٽ نمبر 304
برڪلي، ڪيليفورنيا_ 94704
آمريڪا

خدمتن جو اعتراف

سنڌي ايڊيشن

پراجيڪٽ ڪوآرڊينيٽر ۽ ايڊيٽر: اسلم خواجا
ٽائيٽل: ڪريئٽو ورڪشاپ, ڪراچي
فني تدوين: ڊاڪٽر شير شاهه سيد ۽
ڊاڪٽر حامد منظور
پروف ريڊنگ: مسعود سومرو

انگريزي ايڊيشن

پراجيڪيٽ ڪوآرڊينيشن: فيونا ٿامسن
ڊيزائن ۽ پراڊڪشن: سارا ويليس
اضافي لکڻيون ۽ واڌارا:
ڊارلينا ڊيوڊ, ٽيڊ لائيلر, جين ميڪس ويل, سوزن مڪ ڪلسٽر, ساراشنون, ڪيٿيلين ويڪري, سارا ويليس
آرٽ ڪوآرڊينيشن: فيونا ٿامسن ۽ سارا ويلس
آرٽسٽ: نمرتا بالي, جينيفر بيريوس, سارا بوري, هيڊي برونر, مي فلورنس ڪيڊينٽي, باربرا ڪارٽر, جل ڪورل, ايلزبيٿ ڪوڪس, ريگنيا فائول - ڊويل,

ڪرسٽائن ايبر, اناڪي فرنانڊس ڊي ريٽنا, سينڊي فرينڪ, ڊيبورا گرين, سوسي گُن, جيسي هيم, هيرس اچوان, ايناڪيلس, ڊيلفائن ڪيزي, سوسن ڪلين, جوائس ڪينز وچ, گينالي, جون مهرا, نائوڪوميا موٽو جيني ملر, ميبل نيگريٽ, گيبريئل نونيز, ڪيٽ پيٽ مين, سارا رئيلي, بليڊي شويلر, ڊياناريس, ڪونڪر, پيڙا روهر, رونڊال, لائيلاني روز مين, لوسي سارجنٽ, مونا سيفير, اڪي ڪاوايا گي شورٽ ليف, چين گايوسونگ, فيونا ٿامسن, ڊوئيل ٽوم ڪوٽي, ويليڪائن, ساره ويليس, لي هوا وانگ, ڊيوڊ وارنر, ڪرسٽائن وونگ, ايلن وونگ, ميري آن زاپا ليڪ
فيلڊ ٽيسٽنگ: استار امرت
ڪاپي ايڊيٽنگ: روشل مارڪووٽز
ميڊيڪل ريويو: ايلن اسرائيل, ليزاڪيلر, مليسا اسمٿ, جوڊٿ اسٽينڊلي
انڊيڪسنگ: ٿائي ڪونٽز
ايڊيٽوريل ۽ پراڊڪشن انتظام: سوسن ميڪ ڪيلسٽر

هن ڪتاب جي پهرين ايڊيشن جو خاڪو سوزن ڪلين ترتيب ڏنو هو. هُن ئي ان کي لکيو ۽ تصويرون ٺاهيون. افسوس جو ڪتاب ڇپجڻ کان اڳيئي گذاري ويئي. نظرثاني ڪيل هيءُ ايڊيشن وڏي حد تائين سندس ئي لکڻي, مصوري ۽ اسانکي اُميد آهي تہ سندس ئي بصيرت مطابق آهي. سندس خواهش هئي تہ هيءُ ڪتاب انهن سڀني لاءِ هڪ ڪارائتو ڪتاب ثابت ٿئي جيڪي ويم ۾ عورتن جي سارسنڀال لهن ٿيون, پوءِ پل سندن تعليمي پس منظر ڪجهہ بہ هجي, هو آزاداڻي طور تي حالتن جو جائزو وٺن ۽ هر ويم مهل ممڪن طور تي بهترين فيصلو ڪن.

اوهان جي سهڪار سان هن ڪتاب کي بهتر ڪري سگهجي ٿو. اوهين پنهنجي تجربن, روايتن ۽ ڪم ڪار جي طريقن بابت اسانکي لکي موڪليو. جيڪڏهن اوهان وٽ هن ڪتاب کي بهتر بنائڻ جي ڪا رٿ آهي يا پنهنجي علائقي جي گهرجن آهر هن کي بهتر بنائڻ بابت اوهان جي ذهن ۾ ڪا راءِ آهي تہ مهرباني ڪري اسان کي ضرور لکو. اوهان جي تجويزن ۽ تبصرن سان ڪتاب جو ايندڙ ايڊيشن وڌيڪ ڪارائتو بڻائي سگهجي ٿو. پنهنجون تجويزون وغيره هيٺين پتي تي لکي اُماڻيو:

پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ
پي ايم اي هائوس, گارڊن روڊ, ڪراچي

هيءَ ڪتاب ڪهڙي ريت استعمال ڪجي

چاڻ ڳولهڻ لاءِ:

ڪنهن خاص موضوع تي چاڻ ڳولهڻ لاءِ فهرست ۽ حاشئي جي سرخيءَ مان مدد وٺو.

فهرست ڪتاب جي شروعاتي صفحن تي ڏنل آهي. جنهن ۾ بابن جا عنوان ۽ انهن جا ذيلي عنوان، ترتيبوار درج آهن. هر باب جي ذيلي عنوانن جي فهرست باب جي شروعات ۾ بہ ڏنل آهي.

خبردار، دوائون ۽ نوٽ

خطري کان آگاهہ ڪرڻ لاءِ خبردار، دوائون ۽ نوٽ ڪتاب جي اصل لکٽيءَ کان ڌار ڪيا ويا آهن.

خبردار باڪس ۾ انتهائي اهم اطلاع ڏنو ويو آهي. اِهو باڪس جتي بہ نظر اچي، خطري کان بچڻ لاءِ اوهان کي تڪڙو عملي قدم کڻڻ گهرجي.



خبردار! جنهن عورت ۾ انفيڪشن جون علامتون نظر اچن تنهن کي آءِ يو ڊي نہ لڳايو. انفيڪشن يوٽرس تائين پکڙجي سگهي ٿو.

دوائن جا باڪس اِهو ٻڌائين ٿا تہ دوا ڪيئن ڏجي. باڪس جي لکٽي احتياط سان پڙهو ۽ دوا ڏيڻ کان اڳ صفحو نمبر 485 کان شروع ٿيندڙ صفحن ۾ واسطيدار حصو ضرور ڏسو.

هيءَ تصوير ٻڌائي ٿي تہ دوا ڪيئن ڏجي. هن تصوير مطابق گوريون ڏنيون وينديون.



بخار گهٽائڻ لاءِ

500 کان 1000 ملي گرام پيراسٽامول جي گوري.......... هر 4 کان 6 ڪلاڪن کان پوءِ

نوٽ جو مطلب اِهو آهي تہ اها چاڻ ڪارائتي آهي پر ان جي اوسي پاسي جيڪا چاڻ ڏني وئي آهي تنهن جو ان سان سڌو سنئون تعلق ناهي.

نوٽ: صاف هٿ دير تائين صاف نہ رهندا آهن. جيڪڏهن اوهان ماءُ جي جنسي عضون کان سواءِ ڪنهن ٻي شيءِ کي هٿ لڳايو آهي تہ پوءِ پنهنجا هٿ ٻيهر ڌوئي ڇڏيو.

جسم جي تصويرن کي سمجهڻ

جسم جي ٻاهرين حصن کي ڪيئن ڏيکاريو ويو آهي

انساني جسم جي تصوير ٺاهڻ مهل ڪوشش ڪئي اٿئون ته سڄي جسم جي تصوير هجي، جتي گهٽي جاءِ ناهي اُتي جسم جا فقط لاڳاپيل حصا ڏيکاريا ويا آهن.



جيڪڏهن ٻار جو مٿو ۽ عورتاڻو عضوو ڏيکارڻ وڌيڪ اهم آهي ته جسم جو فقط لاڳاپيل حصو ڏيکاريو ويو آهي، ته جيئن وڏي تصوير ٺاهي سگهجي.



هن تصوير ۾ ڏيکاريو ويو آهي ته ماءُ ٻار کي عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪڍڻ لاءِ زور لڳائي رهي آهي.

جسم جي اندروني حصن کي ڪيئن ڏيکاريو ويو آهي



ڪڏهن ڪڏهن اِهو ڏيکارڻ جي ضرورت پوندي آهي ته عورت جي جسم جي اندر ڇا ٿي رهيو آهي. انهن جاين تي اهڙيون تصويرون ڏنيون ويون آهن جن سان اِهو اندازو لڳائڻ ۾ مدد ملي ٿي ته جيڪڏهن ماءُ جي جسم اندر ڏسي سگهجي ته ڪيئن نظر ايندو.

عام طور تي ٺلهي ليڪ سان عورت جي جسم جو ٻاهريون حصو ڏيکاريل آهي ۽ سنهڙي ليڪ يا نڪتن واري ليڪ سان اِهو ڏيکاريو ويو آهي ته جسم جي اندر ڇا پيو ٿئي.

ڪتاب جي ٻوليءَ بابت

طبي ۽ فني (ميڊيڪل ۽ ٽيڪنيڪل) لفظ: سڄي ڪتاب ۾ جسم جي مختلف حصن ۽ ڪمن ڪارين بابت عام فهم ۽ سولا لفظ استعمال ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي وئي آهي. جتي طبي لفظ استعمال ڪيا ويا آهن، اُتي سولن لفظن ۾ انهن جي اُپٽار به ڪيل آهي. جيڪڏهن ڪو طبي يا فني لفظ اوهانکي سمجهه ۾ نه اچي ته ڏکين لفظن جي فهرست ۾ ڏسو يا ڪنهن ڊاڪٽر يا اهڙي صحت ڪارڪن کان پڇو جنهن کي ان لفظ جي معنيٰ خبر هجي.

مدد حاصل ڪرڻ

ڪتاب ۾ ڏنل ڄاڻ صحت جا مسئلا حل ڪرڻ ۾ سدائين اوهان لاءِ ڪافي نه هوندي جڏهن به اهڙي صورتحال پيش اچي، مدد حاصل ڪريو. مسئلي جي نوعيت موجب:

طبي مشورو حاصل ڪريو: ڪا تجربيڪار ۽ تربيت يافته صحت ڪارڪن يا ڊاڪٽر اوهان کي فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڏئي سگهن ٿا ته ڇا ڪجي. عام طور تي اها هنگامي صورتحال نه هوندي آهي.

طبي مدد حاصل ڪريو: عورت يا سندس ٻار کي ڪنهن تجربيڪار صحت ڪارڪن يا ڊاڪٽر جي ضرورت آهي ته جيئن جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي، طبي چڪاس يا علاج ڪري سگهجي.

طبي مرڪز يا اسپتال وڃو: هيءَ هنگامي صورتحال آهي. ماءُ يا سندس ٻار کي آپريشن يا هنگامي طبي امداد لاءِ هڪدم اسپتال وٺي وڃو.

فهرست

تعارف

مڊوائفون ۽ ڪميونٽيءَ جي صحت



هزارين سالن کان، اُن وقت کان جڏهن ڊاڪٽرن يا اسپتالن جو وجود ئي نه هو، مڊوائفون عورتن جي صحت جو خيال رکڻ، ٻار ڄڻائڻ ۽ ڪٽنبن جي واڌ ويجهه ۾ مدد ڪري رهيون آهن. ڪنهن به عورت کان پڇو ته هوءَ مڊوائف هٿان علاج/ ويم ڪرائڻ کي ترجيح ڇو ٿي ڏئي ته ٻڌائيندي ته مڊوائف ڄاڻو آهي، ٿڌي مزاج واري آهي ۽ روايتن جو احترام ٿي ڪري.

مڊوائفون صحت ڪارڪن جي حيثيت سان ايتريون اهم ۽ قدر جوڳيون ڇو آهن؟

- مڊوائفن کي پڪ هوندي آهي ته هو حمل ۽ ويم دوران محفوظ طريقي سان ماءُ ۽ ٻار جي مدد ڪري سگهن ٿيون ۽ کين اعتماد هوندو آهي ته عورتون پنهنجي صحت لاءِ گڏجي سڏجي ڪم ڪري سگهن ٿيون.
- مڊوائفون اڪثر انهن ئي آبادين ۾ رهنديون آهن جتي ڪم ڪنديون آهن. ان ڪري جن ڪٽنبن جي هو مدد ڪنديون آهن سي کين سڃاڻندا آهن ۽ مٿن ڀروسو به ڪندا آهن.
- تمام گهڻيون مڊوائفون پنهنجي علاج/ سارسنڀال هيٺ عورتن سان، ڊاڪٽرن يا ڪلينڪ جي ڪارڪنن کان وڌيڪ وقت گذارينديون آهن. ان ڪري کين عورتن جون ضرورتون سمجهڻ ۽ خطري جون علامتون فوري طور تي سڃاڻڻ ۾ مدد ملي ٿي.
- مڊوائف جيئن ته عورت هوندي آهي تنهنڪري عورتون ساڻس ڳالهائڻ ۾ ڪا هٻڪ محسوس نه ڪنديون آهن.
- مڊوائفن جي فيءَ ڊاڪٽرن يا اسپتالن کان گهٽ هوندي آهي. هو ڊوڪٽرن يا اختيارن کان وڌيڪ خدمت تي يقين رکنديون آهن.
- غريب علائقي ۾ جتي صحت جي سهولتن جي اڻهوند آهي، مڊوائف اڪثر واحد صحت ڪارڪن هوندي آهي.

انهن سمورن سببن ڪري دنيا ۾ گهڻي ڀاڱي مڊوائف اُها پهرين ۽ ڪڏهن ڪڏهن ته ٻئي مسئلي جي ڏس ۾ لهه وچڙ ۾ اينديون آهن. پر مڊوائف کي ان اهم ڪم ۾ ڪيترن ئي چئيلنجن جو مقابلو به ڪرڻو پوندو آهي.

مڊوائفن کي پيش ايندڙ چئلينج

مڊوائفن بلڪ سمورن صحت ڪارڪنن لاءِ سڀ کان وڏي للڪار عورتن ۽ ٻارن ۾ بيمارين ۽ موت سان وڙهڻ آهي. هر سال هزارين عورتون حمل ۽ ويم دوران مرن ٿيون. ان کان به وڌيڪ زخمي يا معذور ٿين ٿيون. انهن هاڃن جو شڪار گهڻي ڀاڱي غريب عورتون ٿيون ٿين جن وٽ کائڻ لاءِ مناسب خوراڪ ۽ رهڻ لاءِ محفوظ گهر نه هوندا آهن. کين طبي سارسنڀال به ميسر نٿي ٿئي.

دنيا جون ڪيتريون ئي مڊوائفون غريب آبادين ۾ رهن ٿيون ۽ اڪثر کي ايتري اُجرت نه ملندي آهي جو پنهنجو گذر سفر ڪري سگهن. هر علائقي جي رهواسين کي گهرجي ته هو هر ممڪن طريقي سان مڊوائفن جي واهر ڪن ۽ ان ريت کين ٻُڌائين ته سندن ڪم ڪيترو اهم آهي. بهتر ٿيندو ته مڪاني حڪومتون به مڊوائفريءَ تي سيڙپڪاري ڪن. اِهي حڪومتون ورلي ئي مڊوائفن کي مناسب تعليم يا ضرورتن جون شيون فراهمُ ڪن ٿيون، جڏهن ته ٻين طبي سهولتن تائين رسائي نه رکندڙ عورتن جي مدد جو وڏو دارومدار مڊوائفن تي ئي ٿئي ٿو.

گهٽ اُجرت سان گڏوگڏ مڊوائفن کي اڪثر اُها عزت به نه ملندي آهي جنهن جون هو حقدار ٿين ٿيون. ڊاڪٽر ۽ ٻيا حلقا مڊوائفن جي خدمتن کي اڪثر نظر انداز ڪري ڇڏيندا آهن. جڏهن مڊوائفن سان قدر جوڳي صحت ڪارڪن جهڙو ورتاءُ نٿو ٿئي ته عورتن جي سارسنڀال ڪرڻ وارين سندن صلاحيتن ۾ رڪاوٽون ٿيون پيدا ٿين. جيڪڏهن ڪا بيمار عورت پنهنجي مڊوائف کي پاڻ سان گڏ اسپتال نه آڻي سگهي ته مڊوائفون صحت جي سموري نظام مان خارج ٿي وڃن ٿيون.

خاص طور تي روايتي مڊوائفن (جن کي اسان وٽ دائي يا روايتي برٿ اٽينڊنٽ (TBA) سڏيو ويندو آهي) کي مسئلن جو مُنهن ڏسڻو پوي. تمام گهڻا پيشيور صحت ڪارڪن جن ۾

آءٌ هفتي ۾ 6 ڏينهن هڪ گارمينٽ فيڪٽريءَ ۾ ڪم ڪندي آهيان ۽ پوءِ پنهنجي ڪٽنب جي سارسنڀال لاءِ گهر ويندي آهيان. سڄو وقت ٿڪيل ٿي رهان. منهنجو مڙس چوندو آهي ته ويم دوران ڪم تي نه وڃان پر آءٌ اِهو ڪم ڪندي اچان چاڪاڻ ته جو اِهو ڪم چڱي ريت ڄاڻان ٿي. اِهو مونکي پسند به آهي ۽ مونکي ان ڪري ڪم تي گهرايو به وڃي ٿو.



پيشيور مڊوائفون بہ شامل آهن. سمجهن ٿا تہ روايتي مڊوائفون نااهل يا مدي خارج آهن. پر انهن روايتي مڊوائفن کي ويم بابت تمام گهڻي ڄاڻ ٿي سگهي ٿي ۽ ڪين جڙي ٻوٽين، مالش جي طريقن يا ٻين محفوظ ۽ اثرائتي طريقن جي ڄاڻ ٿي سگهي ٿي. جيئن تہ گهڻي ڀاڱي ماڻهو ڳوٺن کان شهر اچن ٿا ان ڪري اڪثر اهي مڊوائفون انهن آڳرين تي ڳڻڻ جيترن ماڻهن ۾ شامل هونديون آهن جيڪي پنهنجي علائقي جي علم ۽ روايتن جا محافظ ٿين ٿا. روايتي مڊوائفون اڪثر معمولي اُجرت يا مفت ۾ ڪم ڪنديون آهن ڇاڪاڻ جو ڪين پنهنجي ڪم جي اهميت جو احساس هوندو آهي. ٻين مڊوائفن جيان هو پنهنجو ڪم ان ڪري ڪنديون آهن جو ڪين عورتن ۽ ٻارن سان پيار آهي، ڇاڪاڻ جو هو پنهنجي علائقي جي عورتن جي خدمت ڪرڻ چاهين ٿيون ۽ هو اهو ڪم روحاني جذبي سان ڪن ٿيون.

هيءُ ڪتاب ڪهڙي ريت مڊوائفن جي مدد ڪري سگهي ٿو

مڊوائفن کي عورتن، ٻارن ۽ ڪٽنبن جي صحت جي سارسنڀال لاءِ درست ڄاڻ گهربل هوندي آهي. ڪين غربت ۽ عورتن سان اڻ برابريءَ واري سلوڪ کي مُنهن ڏيڻ لاءِ ٻين صحت ڪارڪنن سان گڏجي ڪم ڪرڻ لاءِ حڪمت عملي جوڙڻ جي ضرورت هوندي آهي. هن ڪتاب مان اوهان کي هيٺين ڄاڻ ملندي:

- حمل، ويم جي سور ۽ ويم دوران ۽ ويم کان پوءِ وارن ڪجھ هفتن ۾ عورتن ۽ سندن ٻارن جي سارسنڀال لاءِ ڄاڻ، ڇاڪاڻ جو گهڻي ڀاڱي مڊوائفن جو اِهو بنيادي ڪم آهي.
- ويم جي حوالي سان عورت جي صحت کي سڄي ڄمار لاءِ تحفظ ڏيڻ جون مهارتون، ڇاڪاڻ جو عورت جي صحت جون ضرورتون اهم ٿينديون آهن پوءِ ڀل هوءَ ڳورهاري هجي يا نہ ۽ ان ڪري بہ جو عورت جي اُن وقت جي صحت جڏهن هوءَ ڳورهاري نہ هوندي آهي، سندس ويمن تي اثر انداز ٿئي ٿي.
- روايتي مڊوائفري ۽ جديد انگريزي دوائن جا محفوظ ۽ اثرائتا طريقا، ڇاڪاڻ جو ويم جي سورن ۽ ويم دوران سٺي سارسنڀال لاءِ اولهہ جي طب ۽ روايتي مڊوائفريءَ جي روايتن، ٻنهي مان لاڀ پرائڻ گهرجي.



- ان بابت ڳالھ ٻولھ تہ غربت جي موجودگي ۾ عورتن جي ضرورتن جو پورائو نہ ٿيڻ سان صحت ڪھڙي ريت متاثر ٿئي ٿي ۽ ڪھڙي ريت مڊوائفون انھن حالتن کي بھتر بنائڻ لاءِ ڪم ڪري سگھن ٿيون. ٻاڪاڻ جو انھن حالتن کي بدلائڻ سان صحت تي پائيدار اثر پئجي سگھي ٿو.
- ان بابت تجويزون تہ مڊوائفون ھڪ ٻئي سان، ٻين صحت ڪارڪنن سان وسيع تر ڪميونٽيءَ ۾ ڪھڙي ريت گڏجي سڏجي ڪم ڪري سگھن ٿيون ۽ ڪرڻ گھرجي، ڇاڪاڻ جو گڏجي سڏجي ڪم ڪرڻ سان ھر ڪنھن جي علم ۾ اضافو ٿئي ٿو ۽ عورتن جي صحت کي بھتر بنائڻ وارا قدم وڌيڪ اثرائتا بڻجن ٿا.

منھنجي ڏاڏي مڊوائف آھي. ھوءَ ڳورھاري عورتن لاءِ جڙيون ٻوٽيون استعمال ڪندي مالش ڪندي آھي.



آءٌ پاڻ مڊوائف ٿيڻ لاءِ شھر جي ھڪ اسڪول وئي ھئس ۽ مون پنھنجي ڏاڏيءَ کي اوزار جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ، خطري جون علامتون سڃاڻڻ ۽ ويم کي وڌيڪ محفوظ بنائڻ جا نوان طريقا سيکاريا آھن. آءٌ بہ ڪائنس پراڻا طريقا سکي رھي آھيان. ڪيترائي پراڻا طريقا اڄ بہ نون طريقن کان گھڻو بھتر آھن.

مڊوائفريءَ جا بنيادي اصول ۽ طريقا ڪڏھن بہ تبديل نہ ٿيندا. عورتن ۽ ڪٽنبن کي ويم کان اڳ، ويم دوران ۽ ان کان پوءِ سدائين پنھنجائپ ۽ احترام جي جذبي سان ڀرپور سارسنڀال جي ضرورت رھندي، جيئن تہ مڊوائفن کي سدائين وڌيڪ سکڻ مان فائدو ٿئي ٿو، ان ڪري اسان کي اُميد آھي تہ ھن ڪتاب ۾ موجود نئين ڄاڻ ھر ھنڌ ڪين نيون ۽ زندگي بچائيندڙ مھارتون سکڻ لائق بڻائيندي ۽ ھو عورتن، ٻارن ۽ ڪٽنبن جي ڀلائيءَ لاءِ اِھي مھارتون استعمال ڪنديون.

باب 1

مدِوائفن لاءِ مشورا

هن باب ۾:

باب
1

مڊوائفن لاءِ مشورا

عورتن ۽ ٻارن جي صحت ۽ سارسنڀال لاءِ ڪم ڪرڻ يعني مڊوائف ٿيڻ واسطي اوهانکي سکڻ، ماڻهن سان احترام ۽ همدرديءَ سان پيش اچڻ ۽ مقامي آباديءَ جي صحت واريون گهرجون پوريون ڪرڻ خاطر هين سان گڏجي ڪم ڪرڻ لاءِ تيار هئڻ گهرجي.

سکڻ جو عمل سڄي ڄمار لاءِ ٿيندو آهي

مڊوائف يا ڪنهن ٻـ قسم جي صحت ڪارڪن بڻجڻ جي منزل ڏانهن پهريون قدم اهو آهي تـ انسان هين ڪان سکي. تجربيڪار ترين مڊوائفون بـ سڄي زندگي سکنديون ۽ نوان هنر حاصل ڪنديون رهنديون آهن.

مڊوائفون تجربن، ڪتابن ۽ ڪلاسن مان سکنديون آهن. سکڻ جو هر طريقو اهم ٿيندو آهي. سمورين مڊوائفن کي علم ۽ عمل جي وچ ۾ توازن رکڻ گهرجي.

پر عورتن ۽ ٻارن جي صحت جي سارسنڀال جون مهارتون سکڻ لاءِ پريڪٽس (عملي ڪم) واحد طريقو آهي.



ڪتابن ۽ اڀياس مان مڊوائفن جي ڄاڻ ۾ اضافو ٿيئي ٿو.



تجربيڪار مڊوائفون سکڻ جو سلسلو جاري رکنديون آهن

ويم ۽ صحت بابت سدائين وڌيڪ ڄاڻ جي ضرورت رهي ٿي. هر ويم مختلف ٿيندو آهي طبي ڄاڻ تبديل ٿي ويندي آهي ۽ سکڻ لاءِ نيون مهارتون سامهون اينديون آهن. مڊوائف هيٺان ڪم ڪري سگهن ٿيون:



- ڏسو – ٻين مڊوائفن، صحت ڪارڪنن ۽ ڊاڪٽرن جي ڪم جو مشاهدو ڪري سگهي ٿي
- پڇو – اوهين جن عورتن ۽ ڪٽنبن لاءِ ڪم ڪري رهيون آهيو تن کان پڇي سگهو ٿيون ته کين اوهان جي ڪم بابت ڇا پسند آهي ۽ ڇا پسند ناهي
- پڙهو – ڪتاب ۽ ٻيو لکيل مواد پڙهي سگهو ٿيون ڪارائتا ڪتاب پاڻ وٽ سانڍي رکي سگهو ٿيون ته جيئن جنهن ڄاڻ جي اوهان کي هر وقت گهرج نه هجي سا ضرورت پوڻ تي حاصل ڪري سگهجي
- سکو – نيون مهارتون سکي سگهو ٿيون

جيڪڏهن اوهان وٽ نوان طريقا محفوظ انداز سان سکڻ لاءِ تربيت ۽ اوزارن وغيره جي سهولت آهي ته بي خوف ٿي سکو. ان سان اوهان کي مقامي آباديءَ ۾ عورتن جي وڌيڪ ڪم اچڻ ۽ بهتر مڊوائف بڻجڻ جو موقعو ملندو.

مڊوائفون استادن، ڪتابن ۽ ٻين مڊوائفن ۽ صحت ڪارڪنن کان سکنديون آهن. هو گهڻي پاڻي عمل جا نوان محفوظ طريقا سکنديون آهن، پر جڏهن ڪنهن مڊوائف کي وڌيڪ تجربو حاصل ٿي ويندو آهي ته کيس پتو لڳندو آهي ته هُن جيڪي ڳالهيون سکيون آهن، تن مان ڪجهه عورتن جي سارسنڀال لاءِ محفوظ ترين اثرائتيون ترين ثابت نه پيون ٿين.

مڊوائف عمل جا نوان طريقا سکڻ مهل پنهنجا خيال تبديل ڪرڻ لاءِ به تيار هجي ته جيئن جيستائين سندس وس ۾ هجي، بهترين طريقا ئي استعمال ڪري. مڊوائفون، استعمال ٿيندڙ طريقن جو ايمانداريءَ سان جائزو وٺن ته جيئن بهترين ڪم جي خاطري ڪري سگهن.

"ڇو؟" جي اهميت

"ڇو؟" جي اهميت الڪري آهي جو ان سان اوهان کي ان ۾ مدد ٿي ملي ته اوهين ٻُڌل يا پڙهيل طريقن کان اڳتي به سوچي سگهو ٿيون. جيڪڏهن اوهان کي سبب معلوم هجي ته اوهين اُن صورت ۾ به فيصلو ڪري سگهو ٿيون. جڏهن ڪو شخص يا ڪتاب اوهان جي رهنمائيءَ لاءِ موجود نه هجي. علاج جي ڪنهن طريقي يا اوزار کي اهڙي طرح به استعمال ڪري سگهو ٿيون جو ٻين کي اهڙي استعمال جو

پتو نہ هجي. "ڇو؟" جو سوال اُٿارڻ ان ڪري بہ ضروري آهي تہ مسئلن جا سبب سمجهہ ۾ اچي سگهن مسئلن کي اثرائتي طريقي سان حل ڪري سگهجي ۽ انهن کي ٻيهر اُڀرڻ کان روڪي سگهجي.

ڄاڻ ۾ ٻين کي بہ شريڪ ڪريو

ڪتابن ۽ اُستادن کان سکڻ سان گڏوگڏ مڊوائفون هڪ ٻئي کان ۽ انهن ڪٽنبن کان بہ سکنديون آهن جن لاءِ خدمتون سرانجام ڏئي رهيون هونديون آهن. مقامي آباديءَ کي پنهنجي ڄاڻ ۾ شريڪ ڪري مڊوائفون صحت جو عام معيار بهتر بڻائي سگهن ٿيون.

جيڪي ڪجهہ اوهين ڄاڻو ٿيون تنهن ۾ ٻين صحت ڪارڪنن ۽ مڊوائفن کي بہ شريڪ ڪريو

مڊوائفون هڪٻئي جي مدد واسطي گڏجي سڏجي ڪم ڪري سگهن ٿيون. جيڪڏهن هڪ مڊوائف بيمار ٿي پوي ٿي تہ ٻي مڊوائف انهن عورتن جي مدد ڪري سگهي ٿي جن جي هوءَ سارسنڀال لهي رهي هئي. مڊوائفون هڪ ٻئي کان سکي بہ سگهن ٿيون ۽ هڪٻئي کي سيکاري بہ سگهن ٿيون. ڪجهہ علائقن ۾ مڊوائفون ۽ ٻيا صحت ڪارڪن هڪ ٻئي سان ڄاڻ جي مٽاسٽا ڪندا آهن ۽ پنهنجي ڪم بابت ايمانداريءَ سان ڳالهہ ٻولهہ ڪندا آهن. ڪجهہ مڊوائفون هر ڪجهہ مهينن کان پوءِ پاڻ ۾ گڏبيون آهن. انهن ملاقاتن ۾ ڄاڻ جي مٽاسٽا ٿيندي آهي ۽ وسيلن ۾ هڪٻئي کي شريڪ ڪيو ويندو آهي. مڊوائفن جي اجتماع ۾ هيٺيون ڳالهيون ٿي سگهن ٿيون:



- **واري واري سان انهن ڪيسن جو ذڪر ڪري سگهو ٿيون جن مان اوهان گذريون هجو. ان موقعي تي ڏکين ڪيسن ۽ غلطين بابت ٻين کي ضرور ٻُڌايو. پنهنجي غلطي مڃڻ انتهائي ڏکيو ڪم آهي پر جڏهن انهن مان سکڻ جو موقعو هجي تہ اِها وڏي وٿ** ٿئي ٿي. ٻيون مڊوائفون اِهو ٻُڌائي سگهن ٿيون تہ جيڪڏهن ڪين اهڙي صورتحال درپيش هجي ها تہ هو ڇا ڪن ها. ڇا هو بہ ساڳيو ئي ڪجهہ ڪن ها يا ڪجهہ مختلف ڪن ها. ماءُ جي ذاتي زندگي محفوظ رکڻ لاءِ سندس نالو ظاهر نہ ڪريو.



- **ٻين صحت ڪارڪنن کي پنهنجي گروپ سان**

مٽ جي دعوت ڏئي پيون سگهو مثال طور تي جڙي ٻوٽين جو ڪو ماهر انهن مقامي ٻوٽين بابت ٻڌائي پيو سگهي جيڪي انفيڪشن کي ختم ڪرڻ ۾ مددگار ٿي سگهن ٿيون. مڊوائفن جو گروپ ڪنهن مقامي ويم گهر جي نرسن سان ان بابت خيالن جي ڏي وٺ ڪري سگهي ٿو ته مڊوائفون ۽ نرسون ڪهڙي ريت گڏجي سڏجي ڪم ڪن.

- پين مڊوائفن سان تعليمي ڪتابن جي ڏيتي ليتي ڪري سگهو ٿيون (هن ڪتاب سميت) جيڪڏهن ڪنهن هڪ مڊوائف وٽ اڪيلي سر ڪو ڪتاب خريد ڪرڻ جيترا پئسا ناهن ته سڄو گروپ گڏجي به ڪو ڪتاب خريد ڪري سگهي ٿو.
- اداڪاريءَ ذريعي مختلف مسئلن جي شڪار عورتن جي مدد ڪرڻ جي مشق ڪري سگهو ٿيون (ان کي رول پلي سڏبو آهي) مثال جي طور تي هڪ مڊوائف ڪنهن ڳورهاريءَ جو



ڪردار ڪري جيڪا مناسب مقدار ۾ صحتمند خوراڪ نٿي کائي. ٻي هڪ اهڙي مڊوائف جو ڪردار ڪري جيڪا مسئلو ٻڌي ۽ مشورو ڏئي. ان کان پوءِ اداڪاري ڪندڙ هر مڊوائف اِهو ٻڌائي ته ڪردار ڪرڻ دوران هُن ڪيئن محسوس ڪيو ۽ گروپ جون پيون ساٿي اِهو ٻڌائين ته ان صورتحال ۾ هو ڇا ڪن ها. هر ڪنهن کي ڪونه ڪو ڪردار ضرور ڏنو وڃي.
- پين مڊوائفن جون صلاحيتون استعمال ڪري سگهو ٿيون. ڪنهن هڪ مڊوائف کي پڙهڻ ايندو هجي ته هوءَ پين کي ڪتاب پڙهي ٻڌائي سگهي ٿي. جيڪڏهن ڪنهن مڊوائف کي اوزارن کي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ ايندو هجي ته هوءَ اِهو ڪم پين مڊوائفن کي سيکاري سگهي ٿي.

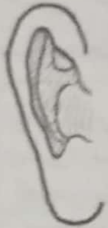
مقامي آباديءَ کي پنهنجي ڄاڻ ۾ شريڪ ڪريو

مڊوائف طور اوهين مشورا ٿيون ڏيو. شڪايتون/ مسئلا ختم ٿيون ڪريو ۽ زندگيون ٿيون بچايو پر اوهان جي اوسي پاسي موجود ماڻهن جي مجموعي صحت فقط اوهانجي هٿن ۾ ناهي. ان جو هڪ سبب اِهو آهي ته ماڻهو ان ڳالهه جو فيصلو پنهنجي سر ڪندا آهن ته ڪين ڇا کائڻ گهرجي. ڪيئن کائڻ گهرجي. پنهنجو ڪم ڪار ڪيئن ڪن ۽ مختلف معاملن ۾ پنهنجي راهه ڪيئن چونڊين. سکڻ ۽ سيکارڻ واري عمل ۽ ڄاڻ جي ڏيتي ليتيءَ ذريعي مڊوائفون ان بابت ماڻهن جي مدد ڪري سگهن ٿيون ته هو پنهنجا فيصلا سوچي سمجهي ڪن. اِهوئي سبب آهي جو مڊوائف طور اوهان جو ٻيو اهم ڪم سيکارڻ آهي.

سيکارڻ وارو عمل ڪٿي به ۽ ڪيڏي به مهل ٿي سگهي ٿو. معائني دوران جڏهن عورت کي سمجهايو ٿيون ته اوهين ايتريون ساريون ڳالهيون ڇو پُڇي رهيون آهيو ته اصل ۾ ڪيس سيکاري رهيون هونديون آهيو. جڏهن ڪنهن عورت جي مڙس کي ٻڌايو ٿيون ته ڪٽنبي رٿابندي سندس به ذميواري آهي ته ڪيس سيکاري رهيون هونديون آهيو. بازار ۾، ڪنهن ڪاڄ ۾ يا پين ماڻهن سان ملڻ مهل اهڙو هر موقعو اصل ۾ سيکارڻ جو موقعو ٿيندو آهي.

تدريسي ڪلاس

ڪجهه موضوع اهڙا آهن جن بابت مقامي آباديءَ جا گهڻي ڀاڱي ماڻهو ڄاڻ حاصل ڪري فائدو پرائي سگهن ٿا. جيڪڏهن ممڪن هجي ته ڳوٺاڻي عورتن، ڪٽنبن يا مقامي آباديءَ جي ٻين ماڻهن جي گڏجاڻي گهرايو جنهن ۾ صحت ۽ ويم بابت ڄاڻايو وڃي. اوهين ڪين هنن موضوعن تي پڙهائي سگهو ٿيون:



- جسم ڪيئن ٿو ڪم ڪري
- ڪٽنبي رٿابنديءَ جي چونڊ ۽ استعمال ڪيئن ڪجي.
- حمل دوران ڇا ڇا ڪائجي ۽ پنهنجي سارسنڀال ڪيئن ڪجي.
- محفوظ ترين ويم ڪيئن ممڪن بڻائجي.
- ويم کان پوءِ پنهنجي سارسنڀال ڪيئن ڪجي ۽ ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڪيئن ڏارائجي.

پڙهائڻ هڪ فن آهي ۽ ان لاءِ مشق جي ضرورت هوندي آهي. اِهو عمل شروع ڪرڻ جو هڪ سٺو طريقو ٻُڌڻ آهي. جڏهن اوهان کي پتو لڳي ويندو ته ٻيا ماڻهو ڇا ڇا ڄاڻن ٿا ته اوهين سندن ڄاڻ ۾ اضافو ڪري سگهو ٿيون. ان ڪان سواءِ ٻُڌڻ سان خود توهين به سکنديون.

مثال جي طور تي جيڪڏهن عورتن جو ڪو گروپ جنسي بيمارين بابت ڄاڻڻ چاهي ٿو ته اوهين هر عورت کان پُڇي سگهو ٿيون ته هوءَ ان بابت ڇا ٿي ڄاڻي. ٿي سگهي ٿو ته عورتن کي ڪتابن، ڪلاسن يا ٻين عورتن سان ڳالهه ٻولهه ڪرڻ سان يا انفيڪشن جو شڪار ٿيڻ سبب انهن بيمارين بابت ڄاڻ هجي.

جڏهن عورتون پنهنجي ڄاڻ ۾ ٻين کي شريڪ ڪري وٺن ته معلوم ڪريو ته سندن ذهن ۾ ڪهڙا سوال آهن. ٿي سگهي ٿو ته گروپ جون عورتون هڪ ٻئي جي سوالن جا جواب ڄاڻنديون هجن. ممڪن آهي ته خود اوهان جي ڄاڻ ۾ ڪو اضافو ٿئي يا ڪجهه ماڻهن جي ذهنن ۾ويٺل غلط تصور ڪڍي سگهو. ان ريت ڳالهه ٻولهه لاءِ گروپ کي همٿائي اوهان کي پتو لڳي ويندو ته ڪين ڇا ڄاڻڻ جي ضرورت آهي ۽ گروپ کي به سمجهه ۾اچي ويندو ته وٽن اڳيئي ڪيتري ڄاڻ آهي. جيڪو ماڻهو ان بابت پراعتماد هجي ته هو مسئلو سمجهي ٿو سو ان کي وڏيڪ ڪاميابيءَ سان حل به ڪري سگهي ٿو.

جن کي اوهين پڙهائي رهيون آهيو، تن سان احترام وارو ورتاءُ ڪريو ۽ اهڙيون ڳالهيون ڪريو جيڪي سندن زندگيءَ سان لاڳاپيل هجن.

- **دائري ۾ ويهو ته جئين هر فرد هڪ ئي سطح تي هجي.** ان مان فائدو اِهو ٿيندو جو اوهين به ٻين عورتن جيان ئي هونديون ۽ اِهو تاثر نه ملندو ته علم رڳو اوهان وٽ ئي آهي.
- **تياري ڪري اچو** — پڙهائڻ شروع ڪرڻ کان اڳ سوچيو ته اوهين ڇا ٿيون چوڻ چاهيو.
- **پڙهائڻ جا گهڻا طريقا استعمال ڪريو** — ماڻهو مختلف طريقن سان سکندا آهن ۽ هر شخص ان وقت بهتر طور تي سکندو آهي جڏهن ڪيس هڪ ئي شيءِ مختلف طريقن سان سيکاري وڃي. جڏهن گروپ سان جنسي بيمارين بابت ڳالهه ٻولهه ڪري چڪو ته گروپ ان موضوع تي ڪو ڊرامو ڪري سگهي ٿو يا مقامي آباديءَ کي شريڪ ڪرڻ لاءِ پوسٽر ٺاهي سگهي ٿو.

ياد رکو ته ڪجهه ماڻهو گروپ ۾ ڳالهائڻ جا عادي هوندا آهن ۽ ڪجهه ماڻهو ڳالهائڻ کان هٻڪندا آهن. گهٽ پڙهيل ڳڙهيل عورتن ۽ عام طور تي خاموش رهندڙ عورتن کي پنهنجا خيال ٻين تائين پهچائڻ لاءِ همٿايو.

جن عورتن جي اوهين سارسنڀال لهي رهيون آهيو کي پنهنجي چاڻ ۾ شريڪ ڪريو

جيڪڏهن صحيح چاڻ هجي ته هر عورت ۾ اِها صلاحيت ٿئي ٿي ته هوءَ پنهنجي جسم کي سمجهي سگهي ۽ پنهنجي صحت بابت سوچي سمجهي درست فيصلو ڪري. جڏهن ٻه ڪنهن عورت سان حمل دوران يا ڪنهن ٻئي مسئلي بابت ملاقات ڪريو ته ڪيس ٻڌايو ته اوهين ڇا ڪري رهيون آهيو ۽ ڇو ڪري رهيون آهيو. پنهنجي جسم ۽ صحت بابت عورت جي ذهن ۾ جيڪي به سوال هجن تن جو ڪوشش ڪريو جواب ڏيو.



اوهانکي جن ڳالهين جو پتو نه هجي تن جو اعتراف ڪريو

هر ڪنهن کي هر ڳالهه جي خبر نه هوندي آهي. ڪجهه مسئلن جو ڪو سڌو سادو حل نه هوندو آهي. جن ڳالهين جي اوهان کي خبر نه هجي، تنهنجو جيڪڏهن اعتراف ڪنديون ته ماڻهن کي اوهانجي اُن علم تي ڀروسو ٿيندو جيڪو واقعي اوهان وٽ آهي.



احترام ۽ همدرديءَ سان سارسنڀال

هر فرد کي اِهو حق حاصل آهي ته ساڻس احترام وارو ورتاءُ ڪيو وڃي، صحت ڪارڪن طور جنهن طريقي سان اوهين ڪنهن عورت سان پيش ٿيون اچو سو خاص طور تي اهم آهي. مڊوائفن تي اڪثر تمام گهڻو اعتماد ڪيو ويندو آهي ۽ ڪين سند سمجهيو ويندو آهي. اوهان جا همدرديءَ ۽ همٿائڻ وارا ٻه ٻول عورت ۾ اهو اعتماد پيدا ڪري سگهن ٿا ته هو پنهنجي سارسنڀال پاڻ لهي. ٻنا سوچڻ سمجهڻ جي ڪيل يا ڪا ايذائيندڙ ڳالهه عورت کي ايترو ايذاءُ رسائي سگهي ٿي جيڪو هوءَ ورهين تائين نه وساري.

فيصلا نه مڙهيو

ڪجهه عورتون بدتميزيءَ واري سلوڪ جون عادي ٿي ويون آهن. جڏهن ڪنهن اهڙي عورت جي سارسنڀال ڪريو ٿا جنهن سان سندس جماعت، ڪم، نسل، مذهب، مالي حيثيت، معذوري يا ڪنهن ٻئي سبب ڪري اڪثر خراب ورتاءُ ڪيو ويندو هجي ته هوءَ اها توقع ڪري پئي سگهي ته اوهين به ساڳئي قسم جو ورتاءُ ڪندئو. ان ڊپ کي فقط ان طريقي سان ئي ختم ڪري سگهو ٿا جو مٿس ظاهر ڪريو ته اوهين سندس مسئلا ٻڌڻ ۽ مدد ڪرڻ لاءِ آهيو، سندس بابت فيصلو ٻڌائڻ يا مٿس تنقيد ڪرڻ لاءِ نه.

پنهنجي مشوري تي پاڻ به عمل ڪريو

ماڻهو ٻين جي چيل ڳالهين کان وڌيڪ سندن ڪم ۽ عمل جو اثر وٺندا آهن ۽ جيڪڏهن ته هر علائقي ۾ مدوائف جي عزت ٿي ڪئي وڃي ان ڪري اوهين جيڪي ڪجهه ڪنديون تنهن سان ٻين کي به حوصلو ملندو ته هو به اهو ڪجهه ئي ڪن. جيڪڏهن اوهين پنهنجي ٻارن کي پنهنجي ٿڃ ڌارائينديون ته اوهان کي ڏسي علائقي جون ٻيون عورتون به ائين ڪنديون. پنهنجي زندگي اهڙي ريت گذاريو جنهن جو ٻين کي مشورو ڏيو ٿيون.

پنهنجي مدد پاڻ ڪرڻ ۾ ٻين جي مدد ڪريو

هر انسان کي پنهنجي جسم باب فيصلو ڪرڻ جو حق حاصل آهي. پنهنجي سارسنڀال باب فيصلو ڪرڻ ۾ هر شخص کي اولين حيثيت حاصل ٿي سگهي ٿي ۽ ٿيڻ به گهرجي. ان ريت هو پنهنجي ذات ۽ صحت باب فعال طور تي ذميوار ٿي سگهي ٿو.

ڳالهايو گهٽ، ٻڌو وڌيڪ

عورت کي اڪثر اهڙي فرد جي ضرورت پوندي آهي جيڪو فيصلا مڙهڻ کان سواءِ سندس ڳالهه ٻڌي جڏهن هوءَ ڳالهائڻ شروع ڪندي ته ٿي سگهي ٿو ته کيس پتو لڳي ته کيس پنهنجي مسئلن جا ڪجهه حل اڳيئي پتو هئا.



ڏکين موضوعن باب کُلي ڳالهايو

ڪجهه عورتون پنهنجي مسئلن جي حوالي سان انتهائي لڄ يا مونجهارو محسوس ڪنديون آهن ۽ انهن کي انتهائي ذاتي سمجهنديون آهن. اِها صورتحال ڪٽنبي مسئلن ۽ جنس جي حوالي سان خاص طور تي پيش ايندي آهي. اِنهن موضوعن تي ايمانداريءَ سان ۽ کُلي ريت ڳالهائيندڙ مدوائف کي پتو لڳي ويندو ته ڪيترين ئي عورتن جا مسئلا هڪجهڙا آهن. اوهين عورتن سان سندن ڪٽنب، جنس ۽ جنسي صحت باب سڌو سنئون ۽ اطمينان سان ڳالهه ٻولهه ڪنديون ته اِهي عورتون پنهنجو پاڻ کي اڪيلو محسوس نه ڪنديون ۽ ان ريت اوهين سندن ان مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ مددگار بڻبيون جيڪي سندن صحت تي اثر انداز ٿي رهيا هجن.

ڳالهه کي راز ۾ رکو

ڪنهن کي به ڪنهن ٻئي جي صحت يا سارسنڀال بابت نه ٻڌايو جيستائين اهو فرد ان جي اجازت نه ڏئي. جڏهن عورتن سان سندن صحت بابت ڳالهايو ته اڪيلي هنڌ ڳالهايو جتي ڪو ٻيو ايهان جون ڳالهيون نه ٻڌي.



منهنجي عورت جي ذاتي ڳالهيون راز ۾ رکڻ گهرجن

خاص طور تي اهڙن موضوعن بابت عورت جي ذاتي زندگيءَ جو خيال رکو جيڪي هن لاءِ حساس ٿي سگهن ٿا جهڙوڪ جنسي انفيڪشن، حمل ضايع ٿيڻ ۽ ڪٽنبي مسئلا. ان نوعيت جي ڳالهه عورت جي اجازت کان سواءِ ڪنهن ٻئي کي نه ٻڌائڻ گهرجي.

فقط هڪ موقعو اهڙو ٿئي ٿو جڏهن ڪنهن ٻئي جي صحت بابت ڳالهه ڪنهن ٻئي سان ونڊي سگهجي ٿي. جيڪڏهن ڪا ٻي صحت ڪارڪن ايمرجنسيءَ ۾ عورت جي سارسنڀال ڪري رهي هجي ته محفوظ ۽ اثرائتي سارسنڀال لاءِ کيس ان عورت جي هسٽريءَ جو پتو هئڻ گهرجي.

عورتن جي صحت جي بهتريءَ لاءِ ڪم ڪريو

طبي اڪثريءَ جو تعلق فقط صحت جي انهن مسئلن کي حل ڪرڻ سان ناهي جيڪي وقت بوقت اڀرن ٿا. صحت جي مسئلن جا ڪيترائي سبب ٿين ٿا. ڪجهه جسماني ٿين ٿا ته ڪجهه سماجي معاشي يا سياسي. سماجي معاشي ۽ سياسي سبب حل ڪيا وڃن ته صحت جا ڪيترائي مسئلا پاڻمرادو حل ٿي ويندا ۽ مقامي آباديءَ جي عورتن کي تحفظ فراهم ٿي ويندو.

سماجي سببن کي ختم ڪرڻ لاءِ ۽ عورتن جي صحت بهتر بڻائڻ لاءِ ڪم ڪرڻ ڪو اهڙو عمل ناهي جيڪو صحت ڪارڪن اڪيلي سر ڪري سگهي. ان لاءِ کيس سموريءَ مقامي آباديءَ سان گڏجي ڪم ڪرڻو پوندو. سببن کي سمجهڻ ۽ انهن جا حل ڳولهڻ اوترو سولو ٿي پوندو آهي جڏهن ماڻهو گڏجي ڪم ڪن. تبديليءَ لاءِ ٻين سان گڏجي ڪم ڪرڻ بابت وڌيڪ تفصيل صفحي 23 تي ڏسو

اهي ماڻهو جيڪي عورتن جي صحت تي اثرانداز ٿي سگهن ٿا

عورت جي صحت تي ڪيترائي ماڻهو اثرانداز ٿين ٿا. عورتن جي سارسنڀال لاءِ واهالڪي انهن ماڻهن سان گڏجي ڪم ڪرڻ گهرجي. عورتن جي صحت تي اثرانداز ٿيندڙ ڪجهه فرد هيءَ آهن:

- ٻار، ماءُ پيءُ ۽ ڪٽنب جا ٻيا ڀاتي
- اهي ماڻهو جن سان گڏ يا جن لاءِ ڪم ڪري ٿي
- پاليسي، مل مالڪ ۽ ساٿي يا دوست
- مقامي آباديءَ جا اڳواڻ جن ۾ مذهبي اڳواڻ، ڪائونسلر، سرڪاري عملدار، سماجي ڪارڪن ۽ ڳوٺ جا وڏا شامل آهن



سمورو ڳوٺ يا پاڙو عورتن جي صحت کي محفوظ بڻائي سگهي ٿو يا ان کي نقصان رسائي سگهي ٿو

- ٻيا صحت ڪارڪن جهڙوڪ روايتي علاج ڪندڙ ڊاڪٽر ۽ مقامي آباديءَ جا صحت ڪارڪن ڪوبه شخص جيڪو عورت جي ڪم ڪار، خوراڪ يا جنسي زندگيءَ تي اثر انداز ٿئي ٿو يا سندس روزمره وارين ضرورتن جو خيال رکي ٿو سو عورت جي صحت تي اثر انداز ٿئي ٿو. ڪڏهن اهو اثر مثبت هوندو آهي ۽ ان سان عورت جي صحت کي تحفظ ملندو آهي يا صحت بهتر ٿيندي آهي. ڪڏهن اهو منفي ٿيندو آهي، ان سان عورت جي صحت ۽ ڀلائيءَ کي خطرو هوندو آهي.

مثال جي طور تي جيڪڏهن ڪنهن ڳوٺ ۾ ڳورهاريءَ جو مڙس سدائين ٻهرين ماني پاڻ ٿو کائي ۽ زال لاءِ مناسب کاڌو نٿو بچائي ته ڳورهاريءَ کي اهو چوڻ جو ڪو فائدو نه ٿيندو ته کيس مناسب مقدار ۾ کاڌو کائڻ گهرجي. ٿي سگهي ٿو ته عورت ٿي اهو سمجهندي هجي ته سندس مڙس ۽ ٻارن جي ٻک سندس پنهنجي ٻک کان وڌيڪ اهم آهي. جڏهن عورت وٽ مناسب مقدار ۾ کاڌو هوندو ئي ڪونه ته پوءِ اوهين سندس خوراڪ بهتر بنائڻ وارو حل ڪهڙي ريت رٿي سگهو ٿيون؟

- ڳورهاريءَ کان اڳ ماني کائيندڙ مڙس کي شايد اهو سمجهائي سگهو ته ڳورهاريءَ لاءِ خوراڪ جي ڪيتري اهميت آهي.
- مقامي آباديءَ جا مرد جيڪي ٻهرين ماني کائڻ جي توقع رکن ٿا پر جيڪڏهن ٻيا مرد پنهنجي اِها عادت بدلائين ته ڳورهاريءَ جو مڙس به بدلجي سگهي ٿو. عورتن ۽ مردن کي گڏ ڪري اِها ڳالهه سمجهائي سگهو ٿيون ته ڳورهارين کي صحتمند رهڻ لاءِ مناسب مقدار ۾ کاڌو گهربل هوندو آهي. جيڪڏهن مقامي آباديءَ ۾ هڪ به مرد اِها ڳالهه مڃي ورتي ته عورتن کي مردن کان وڌيڪ يا انهن جيترو کائڻ گهرجي ته ان سان ٻين کي به اِها ڳالهه مڃڻ جي ترغيب ملندي
- ٻار، جيڪي مستقبل ۾ ماءُ پيءُ بڻجڻا آهن. جڏهن به ڪو مرد ٻهرين ۽ وڌيڪ ٿو کائي ۽ عورت آخر ۾ ۽ گهٽ ٿي کائي ته سندن ٻار اهو ڪجهه ڏسن ۽ سکن ٿا ته مرد جي ٻک عورت جي ٻک کان وڌيڪ اهم آهي. اسڪول جي ٻارن سان ڳالهه ٻولهه ڪري ۽ خود پنهنجي گهر وارن جي کاڌي پيتي وارين عادتون تبديل ڪري پنهنجي ايندڙ نسل کي اِها تربيت ڏئي سگهو ٿيون ته وڏي هوندي هو عورتن ۽ مردن کي هڪجهڙو ليکين.

اِها ڳالهه يقيني بنائڻ لاءِ ته هر ڪنهن وٽ کائڻ لاءِ مناسب مقدار ۾ خوراڪ آهي، اوهان ٻيو ڪنهن ڪنهن سان ڳالهائي سگهو ٿيون؟

مرد عورتن جي صحت جو خيال رکي سگهن ٿا

جڏهن به ممڪن هجي مردن کي عورتن جي صحت بهتر بنائڻ واري عمل ۾ شامل ڪريو. مڙس، پيءُ، پٽ، علائقي جا اڳواڻ، ڪائونسلر، مسجد جو پيش امام ۽ ٻيا مذهبي اڳواڻ، سرڪاري عملدار ۽ ٻيا مرد، عورتن جي صحت بهتر بنائڻ ۾ ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا. جيڪڏهن مقامي آباديءَ جا مرد عورتن جي صحت جي سلسلي ۾ ذميواري محسوس ڪن ته سڄي علائقي کي فائدو رسندو. مدوائفون مردن کي ان ڪم ۾ شامل ٿيڻ لاءِ همٿائي سگهن ٿيون.



مرد اڳيئي جيڪو ڪردار ادا ڪري رهيا آهن ۽ جيڪي صلاحيتون استعمال ڪري رهيا آهن تن کي هٿي ڏيو. مثال جي طور تي ڪيترين ئي برادرين ۾ مردن کي محافظ جي روپ ۾ ڏٺو ويندو آهي. مردن کي اِهو سکڻ ۾

مدد ڪريو ته هو عورتن جي محافظ طور سندن صحت جي حفاظت ڪهڙي ريت ڪن.

ان بابت مردن کي همٿايو ته هو حمل ۽ ٻار جي سارسنڀال جي ذميوارين ۾ شريڪ ٿين.

ڇهڙيءَ ريت عورتون ٻار نپائي سگهن ٿيون. مرد به نپائي سگهن ٿا.

مقامي آباديءَ جي مردن ۽ عورتن کي هڪ جاءِ تي گڏ ڪريو ۽ عورتن کي همٿايو ته اهڙن موقعن تي هو ضرور ڳالهائين.

انهن مردن جي صلاحيتن مان فائدو وٺڻ جي ڪوشش ڪريو جيڪي عورتن جي ضرورتن بابت همدرداڻو رويو رکن ٿا. پوءِ هو اهڙن مردن سان ڳالهائين جيڪي عورتن بدران مردن جي ڳالهه وڌيڪ ڌيان سان ٻڌن ٿا.

عملي تجويزون ڏيو ته سگهي ٿو ته جيڪي مرد عورتن جي صحت بابت گهٽ فڪرمند هجن تن کي خبر ئي نه هجي ته ان ڏس ۾ ڇا ڪري سگهجي ٿو. مثال جي طور تي:

- مردن کي اهو ٻڌايو ته هو پنهنجي جنسي انفيڪشنن جي چڪاس ۽ علاج ڪيئن ڪرائي سگهن ٿا. جيڪڏهن رڳو عورت جو علاج ٿيندو ته سندس مڙس کيس ٻيهر انفيڪشن جو شڪار ڪري سگهي ٿو.
- مرد کي سمجهايو ته هو روزمره جي ڪمن ڪارين ۾ پنهنجي گهرواري زال جو هٿ ونڊائي.
- مردن کي ٻڌايو ته ويم جي سورن دوران تڪليف گهٽائڻ لاءِ عورت جي پٺن تي ڪٿي ۽ ڪيئن مالش ڪجي.

زندگيون بچائڻ لاءِ گڏجي سڏجي ڪم ڪرڻ

جڏهن مڊوائفون پاڙي، وستي يا ڳوٺ جي مقامي آبادين سان گڏجي ڪم ڪن ٿيون ته هو انهن عورتن جي مدد لاءِ مسئلن جا حل ڳولهي سگهن ٿيون جن جي سارسنڀال لهي رهيون آهن ۽ هو علائقي جي هر رهواسيءَ جي به ڪم اچي سگهن ٿيون. هتي هڪ سچي ڪهاڻي ڏجي ٿي:

هڪ نئون حل

اولهه آفريڪا جي ننڍين ڳوٺن ۾ جڏهن ڪنهن عورت کي ويم دوران ڪو مسئلو ٿيندو آهي ته هن لاءِ اسپتال پهچڻ انتهائي ڏکيو هوندو آهي. ڳوٺن ۾ گاڏيون گهٽ ٿين ٿيون ۽ گهڻي ڀاڱي ٽئڪسي ڊرائيور ويم جي سورن ۾ ورتل عورت کي ڪٿي وڃڻ کان انڪار ڪري ڇڏيندا آهن. عورت جي خطري ۾ هئڻ مهل مڊوائف وٽ ڪا راهه نه هوندي آهي.

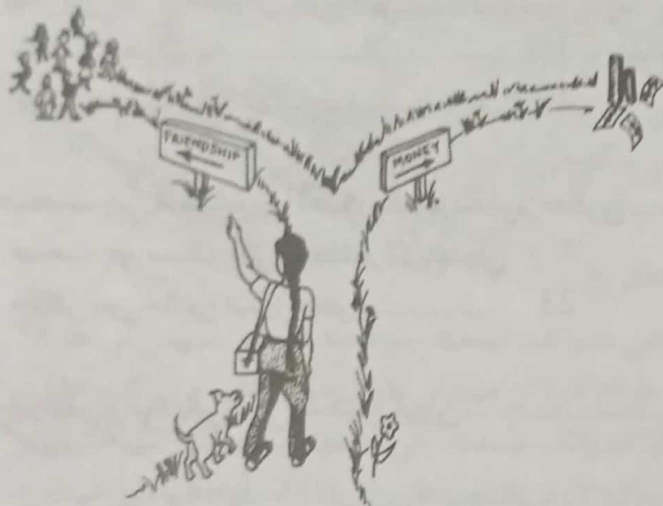
ڪجهه مڊوائفن ۽ ڳوٺ واسين ان مسئلي بابت ڳالهه ٻولهه ڪئي ۽ هڪ نئون حل ڪڍيو. ڪنهن به ڳوٺ واسيءَ وٽ پنهنجي گاڏي نه هئي پر هو هڪ وڏي رستي سان لڳو لڳ ٿي رهيا جنهن تان ڏينهن رات سامان سان سڙڪ سان سٽيل ٽرڪ تي لنگهيا. ڪنهن رٿ ڏني ته جيڪڏهن عورت کي ويم دوران اسپتال اماڻڻو هجي ته ٽرڪ اسپتال وڃي سگهي ٿي. هن منصوبي جي ڪاميابيءَ لاءِ ضروري هو ته ٽرڪ ڊرائيور گاڏي ٻيهارڻ تي راضي ٿين. ڳوٺ واسين ٽرڪ ڊرائيورن جي يونين سان ڳالهايو. يونين جا عهديدار راضي خوشي مدد لاءِ تيار ٿي ويا. هاڻ ڳوٺ واسين وٽ هڪ نظام هو جيڪو سادو سودو پر اثرائتو هو.

هاڻ جڏهن به ڪنهن عورت کي اسپتال وڃڻ جي ضرورت پوندي آهي ته مڊوائف هيڊي رنگ جو هڪ جهنڊو رستي جي ڪناري تي کوڙي ڇڏيندي آهي. لنگهندڙ ٽرڪ ڊرائيور اهو جهنڊو نظر ايندي ئي گاڏي بيهاري عورت ۽ مڊوائف کي گاڏيءَ تي سوار ڪندو ۽ کين شهر جي اسپتال تائين ڇڏي ايندو آهي. ان ريت انهن مڊوائفن، ڳوٺ واسين ۽ ٽرڪ ڊرائيورن ۽ سڀني گڏجي مسئلي تي ويچاري حل ڪيو جيڪو ڪيترين ئي جانين بچائڻ جو ذريعو بڻيو آهي.



ڪم مان مزو ماڻيو

جيڪڏهن چاهيو ٿيون ته ٻيا ماڻهو پنهنجي زندگي بهتر بنائڻ ۽ پنهنجي صحت جو خيال رکڻ ۾ حصو وٺن ته اوهانکي انهن سرگرمين مان مزو وٺڻو پوندو. جيڪڏهن اوهين خود انهن ۾ مزو محسوس نه ڪنديون ته ڪو ٻيو اوهانجي پيروي ڪيئن ڪندو؟



گهڻي ڀاڱي مڊوائفون پنهنجو ڪم محبت/ پنهنجائپ واري جذبي تحت ۽ خدمت سمجهي ڪنديون آهن. جيتوڻيڪ سندن ڪم انتهائي اهم آهي پر مڊوائفن کي ورلي ئي ڪا شئي اُجرت ملي ٿي (جيڪا تمام گهڻن صحت ڪارڪنن ۽ سمورين عورت ڪارڪنن لاءِ انتهائي افسوسناڪ حقيقت آهي) پوءِ به محنت سان ڪم ڪندڙ ۽ پنهنجي ڳوٺ يا پاڙي جي ضرورتن کي ترجيع ڏيندڙ مڊوائف جي پنهنجي علائقي ۾ تمام گهڻي عزت ٿئي ٿي.

اوهان کي پنهنجي ڪم جي اُجرت ملي يا نه ملي، انهن عورتن جي سارسنڀال کان ڪڏهن به انڪار نه ڪريو. جيڪي غريب آهن. يا في نٿيون ڏئي سگهن. هر ڪنهن کي اوهان جي سارسنڀال ۽ ڌيان جي گهرج آهي.

مڊوائف جو ڪم اڪثر ڪري ڏکيو هوندو آهي. مڊوائفون دير تائين ڪم ڪنديون ٿيون رهن. سندن ننڊ پوري نه ٿيندي آهي، هو تمام گهڻو ٿڪجي پون ٿيون ۽ سندن ذهن به پريشان ٿي ويندو آهي. مڊوائفون هڪ ڳري ذميواري محسوس ڪنديون آهن، جيڪا هنن لاءِ گهري ذهني ۽ جذباتي پيڙا جو سبب بڻجي سگهي ٿي. گهڻي ڀاڱي مڊوائفون محسوس ڪنديون آهن ته هو اِهي سموريون پيڙائون برداشت ڪري سگهن ٿيون. ڇاڪاڻ جو مڊوائفريءَ وارو ڪم پنهنجي سر تسڪين رسائيندڙ آهي. عورتن ۽ ڪٽنبن کي سندن جسم ۽ صحت بابت ٻڌائڻ، صحت جي سنگين مسئلن جو علاج ڪرڻ ۽ عورتن کي نين زندگين کي جنم ڏيڻ ۾ مدد ڪرڻ زندگيءَ جي انتهائي اهم ۽ سڪون رسائيندڙ ڪمن ۾ شامل آهن. اسان جي دنيا کي مڊوائفن جي قدر لائق ڪم جي ضرورت آهي، ڇاڪاڻ جو مڊوائفون هن دنيا کي وڌيڪ سگهارو وڌيڪ صحتمند، وڌيڪ محفوظ بڻائي رهيون آهن.

باب 2

صحت جي مسئلن کي مُنهن ڏيڻ

هن باب ۾:

باب 2

صحت جي مسئلن کي مُنهن ڏيڻ

مڊوائف جو روزمره وارو ڪم صحت جي مسئلن کي مُنهن ڏيڻ ٿئي ٿو. جڏهن ڪنهن عورت جي سارسنڀال لهي رهيون هجو ۽ اُها عورت ڪنهن مسئلي جهڙوڪ: ٿڪاوٽ، پيٽ جي سور يا وڏيڪ رت وهڻ جي شڪار هجي، ته اوهان کي اِهو مسئلو حل ڪرڻ لاءِ هيٺيان قدم کڻڻا پوندا:



1. مسئلي جو فوري سبب معلوم ڪرڻ.
2. بهترين علاج چونڊڻ.
3. مسئلي جو بنياد ڳولهڻ ته جيئن ان کي ٻيهر ٿيڻ کان روڪي سگهجي.

صحت جي مسئلن جا سبب معلوم ڪرڻ

هن حصي ۾ اِهو ڄاڻايو ويندو ته فرزانه نالي مڊوائف صحت جو هڪ مسئلو ڪيئن ٿي حل ڪري. اِها ڳالهه آهي ته فرزانه بابت پر جهڙي طرح هوءَ ان مسئلي بابت سوچي ٿي ۽ ان کي حل ڪرڻ لاءِ جهڙي ريت ڪم ٿي ڪري سو ڪابه مڊوائف صحت جي ڪنهن به مسئلي لاءِ اختيار ڪري سگهي ٿي. صحت جي خرابيءَ جا سبب ڄاڻڻ لاءِ فرزانه جيڪي طريقا اختيار ڪيا سي هيٺ ڏجن ٿا، ته جيئن اوهين به انهن مان فائدو پرائي سگهو:

1. **شڪ کان شروعات ڪريو** ـ ان جو مطلب آهي ته شروعات ۾ اوهين اِهو اعتراف ڪريو ته اوهان کي ڄاڻ ناهي.
2. **سمورن امڪاني سببن بابت ويچاريو** ـ بيماريءَ جو احساس تمام گهڻن مختلف سببن جي بنياد تي ٿي سگهي ٿو.



3. **امڪاني سبب ڄاڻڻ لاءِ علامتون ڳولهيو** ـ صحت جي مسئلن يا بيمارين جون علامتون ٿينديون آهن. اِهي علامتون ان ريت معلوم ڪري سگهجن ٿيون. جو اوهين اِهو ڏسو ته عورت ڇا ٿي محسوس ڪري، سندس جسم جي حالت ڇا آهي. ان کانسواءِ ميڊيڪل ٽيسٽ به ڪرائي سگهجن ٿا.
4. **اِهو فيصلو ڪريو ته امڪاني سبب ڪهڙو آهي.**
5. **رٿابندي ڪريو ته ڇا ڪرڻو آهي** ـ اِهو منصوبو ڪنهن فرد جي عادتن، سندس گهر يا ماحول ۾ ڪا شيءِ تبديلي ڪرڻ بابت ٿي سگهي ٿو يا ڪا دوا ڏيڻ بابت به ٿي سگهي ٿو.

6. نتيجا ڏسو - اهو پتو لڳايو ته اوهان جو علاج ڪامياب رهيو آهي يا نه. جيڪڏهن نه ته ساڳيا قدم ٻيهر کڻو.

سبب معلوم ڪرڻ لاءِ فرزانه جا کنيل قدم

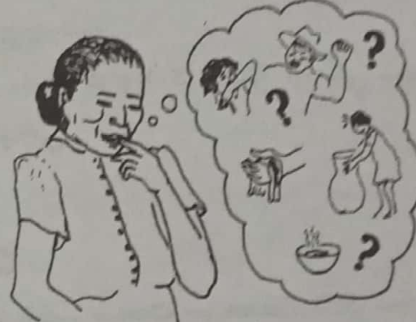
1. شڪ ڪان شروعات ڪريو -

عاليه نالي عورت پنهنجي مڊوائف فرزانه وٽ آئي. معائني دوران عاليه ٻڌايو ته کيس هر وقت ٿڪاوٽ ٿي رهي. پهرين فرزانه اعتراف ڪيو ته کيس عاليه جي ٿڪ جي سبب جو پتو ناهي.

2. سمورن امڪاني سببن بابت سوچيو -



فرزانه کي پتو هو ته ٿڪاوٽ جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا. بيماريءَ محنت، اڻپوري ننڊ، ذهني دٻاءُ ۽ رت جي کوٽ. انهن مان ڪي سبب گهٽي ٻاگي ماڻهن ۾ ٿين ٿا.



3. امڪاني سبب ڄاڻڻ لاءِ علامتون ڳولهيو -

فرزانه ٿڪاوٽ بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ سوال ڪيا.





فرزانه ڪائنس اهو به پڇيو ته هوءَ عام طور تي ڇا کائيندي آهي ته عاليه ٻڌايو ته هوءَ عام طور تي مڪئي ۽ داليون کائيندي آهي پر گهڻي ٻاگي رڳو مڪئي تي گذارو ٿيندو اٿس. هُن گوشت جي مهانگي هئڻ جي ڪري به دانهن ڪئي.

فرزانه سندس جسماني علامتن جو جائزو ورتو. عاليه جي اکين جا ڇپر ۽ مهارون هيڊا ٿيل هئا ۽

نبض ڪمزور ۽ تيز هلي رهي هئي. اِهي سموريون رت جي کوٽ جون علامتون هيون.

4. **اِهو فيصلو ڪريو تہ امڪاني سبب ڪهڙو آهي-**

فرزانہ پنهنجي خيال جي تصديق لاءِ رت جو ٽيسٽ نٿي ڪرائي سگهي، ڇاڪاڻ جو اوسي پاسي ڪا بہ ليبارٽري ناهي پر هِن سمورين علامتن مان ظاهر آهي تہ عاليہ رت جي کوٽ جو شڪار ٿي سگهي ٿي.

5. **رٿابندي ڪريو تہ ڇا ڪرڻ گهرجي-**

فرزانہ عاليہ کي سمجهايو تہ رت جي کوٽ سبب ٿڪاوٽ ٿي سگهي ٿي ۽ وِيمَ کان پوءِ عورت جي صحتيابي ڍِڪي ٿي سگهي ٿي خاص طور تي جيڪڏهن تمام گهڻو رت وهندو. فرزانہ کيس اِهو بہ ٻڌايو تہ رت جي کوٽ جو مطلب آهي تہ رت ۾ مناسب مقدار ۾ فولاد موجود ناهي ۽ اِها کوٽ پوري ڪرڻ لاءِ فولاد ۽ پروٽين واري خوراڪ ۽ گوريون استعمال ڪري سگهجن ٿيون.





6. **نتيجا ڏسو-**

اينديڙ پيري عاليہ معائني لاءِ آئي تہ فرزانہ رت جي کوٽ جون علامتون جاچيون. بهتر خوراڪ سبب عاليہ جي صحت بهتر پئي نظر آئي. جيڪڏهن سندس صحت بهتر نہ هجي ها تہ هوءَ کيس فولاد ۽ فوليٽ جون گوريون استعمال ڪرڻ لاءِ چوي ها.

اِهي 6 قدم صحت جا گهڻي ڀاڱي مسئلا حل ڪرڻ ۾ اوهان جي مدد ڪري سگهن ٿا.

نوٽ: شڪ کان شروعات ڪرڻ اڪثر صحت ڪارڪنن لاءِ ڏکيو هوندو آهي. کيترين ئي صحت ڪارڪنن اِهو مڃڻ کان ڪيٻائيندڙيون آهن تہ کين ڪا ڳالهہ جو جواب نٿو اچي پر ڪنهن بہ مسئلي کي صحيح طور تي جانچڻ ۽ ان جو مناسب علاج ڪرڻ لاءِ اسان کي اِهو مڃڻو پوندو تہ اسان کي پتو ناهي.

بهترين علاج ڪيئن ڳولهجي

رت جي کوٽ کان وِيمَ جي ڏکهن سورن ۽ وڏيڪ رت وهڻ جي شڪايت تائين ڪنهن بہ مسئلي کي منهن ڏيڻ لاءِ ضروري آهي تہ اُهو علاج ڳولهجي جنهن جا فائدا گهڻا هجن ۽ نقصان گهٽ

فائدا ۽ خطرا

جڏهن به علاج جو ڪو طريقو اختيار ڪرڻ جو فيصلو ڪريو ته ان جي فائدن ۽ خطرن کي سامهون رکو. فائدا اُهي چڱايون آهن جيڪي ڪنهن عمل يا علاج سان سامهون اچن. جڏهن ته خطرا اُهي برائيون آهن جيڪي ان وگهي پيدا ٿين. جڏهن به ڪو فيصلو ڪريو ته اُهو عمل اختيار ڪريو جنهن ۾ نقصان گهٽ ۽ فائدا وڌيڪ هجن.

جڏهن فائدا وڌيڪ ۽ نقصان گهٽ هجن ته عمل ڪرڻ گهرجي.

عاليه ۽ فرزانه بابت ٻيهر سوچيو. جيڪڏهن فولاد سان ڀرپور خوراڪ ۽ فولاد واريون گوريون واپرائڻ کان پوءِ به عاليه ۾ رت جي کوٽ ختم نه ٿئي ها ته ڇا ٿئي ها؟ ٻنهي کي هڪ ڏکيو فيصلو ڪرڻو پوي ها.

فرزانه کي پتو آهي ته رت جي شديد کوٽ جي شڪار عورت لاءِ ويم ڪنهن طبي مرڪز ۾ ڪرائڻ ٺي مناسب ٿيندو. چاڪاڻ جو اُتي بهتر سهولتون هونديون آهن. وڌيڪ رت وهڻ جي صورت ۾ اُتي رت چاڙهي به سگهجي ٿو. ان ڪانسواءِ ويم کان پوءِ عاليه انتهائي ڪمزور ٿي پوي ها. ڪمزوريءَ مان انفيڪشن ٿي سگهي ٿو جيڪو هُن لاءِ پنهنجي ۽ ڪٽنب جي سارسنڀال ڏکي ڪري وجهي ها. ماءُ ٻار جي صحيح سارسنڀال نه لهي سگهي ته ان سان ٻار جي زندگي جوکم جو شڪار ٿي پوندي آهي.

هٿي پاسي ڳوٺن ۾ ڪيترين ئي عورتون رت جي کوٽ جو شڪار ٿين ٿيون. انهن مان ڪيترين کي ويم کان پوءِ سنگين مسئلن جو مُنهن ٿو ڏسڻو پوي. عاليه جي ڳوٺ کان اسپتال هڪ ڏينهن جي سفر تي آهي ۽ اُتي پئسا به گهڻا تا خرچ ٿين. سندس ڪٽنب کي اُتي ويم ڪرائڻ لاءِ پنهنجي پاڇي رقم ڪپائڻي پوي ها.

گهر تي رهڻ ۽ اسپتال وڃڻ ٻنهي صورتن ۾ فائدا ۽ نقصان آهن. ان صورت ۾ اوهين ڇا ڪنديون؟

خاص طور تي دوائن جا فائدا ۽ نقصان هئي ٿين ٿا. ڪنهن مسئلي/ مرض لاءِ انتهائي ڪارائتي دوا جا به ضمني اثر يا خطرا ٿي سگهن ٿا. هن ڪتاب ۾ اهڙين ڪيترين ئي دوائن ۽ ٽيڪنيڪن جو ذڪر ڪيل آهي جن جا ڪيترائي سنگين خطرا ٿي سگهن ٿا. انهن کي ڪتاب ۾ ان ڪري شامل ڪيو ائٿون جو جيڪڏهن انهن جو استعمال انتهائي ضروري هجي ته پوءِ انهن سان انساني زندگي بچائي سگهجي ٿي. پر ڪا دوا ڏيڻ کان اڳ يا جسم جي اندر استعمال ٿيندڙ ڪو طريقو (invasive) آزمائڻ کان اڳ اوهانکي طئي ڪرڻو پوندو ته ڇا اوهين اِهو ڪم محفوظ طريقي سان ڪري سگهو ٿيون ۽ ڇا ان ۾ خطرن کان وڌيڪ فائدا آهن. انهن ۾ پليسينٽا کي هٿ سان ڪڍڻ (ڏسو صفحو 244) ۽ ايم وي اي (ڏسو صفحو 437) جهڙا هنگامي طريقا به شامل آهن.



دوائن جا قسم



سڄي دنيا ۾ ماڻهو علاج لاءِ مختلف طريقا استعمال ڪن ٿا:

- **روايتي علاج** (انهن کي ديسي علاج به سڏبو آهي): علاج جا اِهي طريقا پراڻي دور کان نسل درنسل هلندا اچن. انهن ۾ مالش، جڙي ٻوٽين سان علاج ۽ روحاني علاج شامل آهن. روايتي دوائون خاص طور تي گهريلو ٽوٽڪا انتهائي اثرائتا ثابت ٿي سگهن ٿا. اِهي اڪثر صحت جي ڪيترن ئي مسئلن ۾ محفوظ ترين، سولا ترين ۽ سستا ترين ثابت ٿين ٿا ۽ جڏهن پئسا ڏوڪڙ ختم ٿي وڃن يا ٻاهرين مدد ختم ٿي وڃي ته به مالش جون ٽيڪنيڪون ۽ ٻيا روايتي طريقا مدد لاءِ موجود رهن ٿا. ڪيترين ئي روايتي دوائون سائنسي مدد سان چڪاسيون ويون آهن. اهڙن چڪاسن مان پتو لڳو آهي ته ڪجهه روايتي دوائون اثرائتيون آهن جڏهن ته ڪجهه ناهن. اِهي رڳو انڪري اثر ڏيکارينديون آهن جو ماڻهن جو انهن تي اعتقاد هوندو آهي. ڪجهه روايتي دوائون هاڃيڪار يا خطرناڪ ٿين ٿيون.



- **علاج جا اولهه وارا طريقا**: ان نظام جو دارومدار سائنسي جانچ (ٽيسٽنگ)، تيار ٿيل دوائن ۽ آپريشن تي آهي.
- **علاج جا غير اولهه وارا طريقا**: انهن ۾ ايڪوپنڪچر، آريوويد يا هوميوپيٿي شامل آهن. علاج جا اِهي طريقا هزارين سالن کان استعمال ٿي رهيا آهن ۽ اسڪولن ۾ پڙهايا ٿا وڃن. انهن تي ڪتاب لکيا ويا آهن. اِهي طريقا سائنس جي مدد سان ٽيسٽ به ڪيا ويا آهن. اهڙن ڪيترن ئي طريقن ۾ جڙي ٻوٽيون استعمال ٿين ٿيون.

ڪو شخص علاج لاءِ هڪ کان وڌيڪ طريقا استعمال ڪري سگهي ٿو.

هن ڪتاب ۾ ايتري گنجائش ناهي جو هر طريقي جو پورو ذڪر ڪري سگهجي. اهو ياد رکڻ گهرجي ته علاج جي هر طريقي جا فائدا آهن ۽ هر قسم جي دوا احتياط سان استعمال ڪرڻ گهرجي.

علاج جا اولهه وارا طريقا

جيڪڏهن درست طور تي استعمال ڪجن ته انهن طريقن سان انساني جانيون بچائي سگهجن ٿيون. اولهه واري طب عام طور تي هنگامي حالتن لاءِ بهترين علاج آهي. مثال جي طور تي ويم کان پوءِ عورت جو گهڻو رت وهي رهيو هجي ته ممڪن آهي ته اوهان جي علائقي ۾ ڪي اهڙيون جڙيون ٻوٽيون هجن جيڪي رت وهڻ کي گهٽائي/ ختم ڪري سگهن پر اولهه جون دوائون اڪثر بهتر ثابت ٿينديون آهن ۽ تيزيءَ سان ڪم ڏيکارينديون آهن. اِهي رت وهڻ جي صورت ۾ عورت جي زندگي بچائڻ ۾ وڌيڪ اثرائتو ڪردار ادا ڪري سگهن ٿيون.

اولهه واريون دوائون احتياط سان استعمال ڪجن

گهڻي ڀاڱي اِهي دوائون انتهائي احتياط سان سائنسي طريقي ذريعي ٽيسٽ ڪيون وينديون آهن. اولهه واري طب عام طور تي مسئلن کي مُنهن ڏيڻ ۾ اثرائتي ثابت ٿئي ٿي پر اِهي دوائون اڪثر مهانگيون هونديون آهن. ڪجهه دوائن جا ضمني اثر ٿيندا آهن ۽ ڪجهه صورتن ۾ انهن دوائن جي گهرج ئي نه هوندي آهي. صحت جا ڪيترائي بنيادي مسئلا روايتي يا گهريلو ٽوٽڪن سان يا رڳو انتظار ڪري به حل ڪري سگهجن ٿا.



تفصيل سان سمجهايو ته دوائن جي گهرج ڇو ناهي؟

گهرج کان سواءِ ڪا دوا استعمال ڪرڻ يا تمام گهڻي استعمال ڪرڻ سان صحت جا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. مثال جي طور تي ڪجهه ماڻهو سمجهندا آهن ته سندن بيمار ٿيڻ تي فقط انجيڪشن ئي کين چاڪ ڪري سگهي ٿي. هو اڪثر ڪجهه علاج ڪرائڻ کان سواءِ ئي ٺيڪ ٿي سگهن ٿا. جڏهن ته ڪيترن ئي معاملن ۾ غير ضروري انجيڪشن سان ڪوڙهو به ٿي سگهي ٿو ۽ جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ کان سواءِ استعمال ٿيندڙ سرنج سان خطرناڪ بيماريون جهڙوڪ ايڊز به ٿي سگهي ٿي. سو جيتوڻيڪ دوائون زندگي ٿيون بچائين پر انهن کي درست طور تي استعمال ڪرڻ گهرجي.

هيءَ ڪتاب بنيادي طور تي اولهه واري طب بابت آهي

هن ڪتاب ۾ گهڻي ڀاڱي علاج جا اولهه وارا طريقا سيکاريا ويا آهن. ان جو هڪ بنيادي سبب

اِهو آهي ته اولهه واريون دوائون دنيا جي اڪثر حصن ۾ ملي ٿيون وڃن. جڏهن ته ڄاڻي ٻوٽين ۽ سڄي دنيا ۾ رائج علاج جي روايتي طريقن بابت نه اسانکي ايتري ڄاڻ آهي ۽ نه ئي هتي اهي بيان ڪرڻ جي گنجائش آهي. ان ڪري مهرباني ڪري هن ڪتاب جي آخر ۾ ڏنل سادن صفحن تي انهن روايتي طريقن بابت لکو جيڪي اوهين استعمال ڪري علاج جي انهن روايتي طريقن جو علم عام ٿيڻ انتهائي ضروري آهي ته جيئن اهي ميسارجي نه وڃن.

محفوظ ۽ ڪارائتي دوا جي چونڊ

دوا ڏيڻ کان اڳ (روايتي هجي يا اولهه واري) اوهان کي خاطري هئڻ گهرجي ته اِها محفوظ ۽ ڪارائتي آهي. ان ڏس ۾ هيٺين سوالن تي غور ڪريو (۽ ٻين کان معلوم ڪريو):



- اِها ڇاجي لاءِ استعمال ٿئي ٿي؟
- انکي استعمال ڪرڻ سان ڇا ٿو ٿئي؟
- ڇا انجي استعمال سان ڪيفيت اڪثر بهتر ٿي ويندي آهي؟
- ان جا ضمني اثر يا ٻيا مسئلا ڪهڙا آهن؟

پهريون ٻيرو ڪا دوا استعمال ڪرڻ تي ان کي ٻين دوائن سان گڏائي استعمال نه ڪريو. ان سان اِهو پتو لڳندو ته اِها دوا ڪارائتي آهي يا ان سان ڪي مسئلا ٿا ٿين. دوائن جي محفوظ استعمال بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 485.

دوائون ۽ هيچ

افسوس جي ڳالهه آهي جو ڪجهه معالج ۽ صحت ڪارڪن هيچ واري جذبي سان ٺا ڪم ڪن. پئسا ڪمائڻ لاءِ هو غير ضروري دوائن جي استعمال جو مشورو ٿا ڏين جيڪي اثرائتيون ناهن يا جن مان نقصان ٿين ٿا. ڪجهه معالج پنهنجي شهرت مان فائدو وٺندي اهڙا تيار ٿيل نسخا ۽ دوائون وڪڻندا آهن جيڪي اصل ۾ بيڪار ٿين ٿا.



دوائون وڪرو ڪندڙ ڪجهه ڪمپنيون به پنهنجي ساک جو ناجائز فائدو وٺندي ماڻهن کي گمراهه ڪنديون ٿيون رهن. جڏهن دوائون ٺاهيندڙ ڪا ڪمپني ان قسم جي ڪمن ۾ ملوث ٿي ٿئي ته سڄي آباديءَ جي صحت جوکم تي ٿي اچي وڃي. مثال جي طور تي آمريڪي ڪمپني ايلي للي (Eli Lilly) ڊاءِ ايٿائل اسٽل بيسٽرول يا ڊي اي ايس نالي دوا ٺي ناهي. ڪمپنيءَ جي دعوي هئي ته ان سان حادثاتي طور تي حمل ضايع ٿيڻ کي روڪڻ ۾ مدد ملي ٿي. اصل ۾ ان دوا سان انهيءَ ڏس ۾ ڪا مدد نٿي ملي. اِها پيدائشي نقصن ۽ ڪئنسر جو سبب ٿي بڻي. ڪمپنيءَ کي پتو هو ته دوا مان اِهي نقصان آهن، پر ڪمپني آمريڪا ۾ ان دوا تي پابندي لڳڻ کان پوءِ به دنيا جي ٻين ملڪن ۾ اِها دوا وڪرو ڪندي رهي.

پنهنجي حد سڃاڻو

اِهو ڄاڻ ته ڪجهه نه ڪرڻ جي ضرورت ڪڏهن ٿئي ٿي

هن ڪتاب ۾ اسان گهڻي ڀاڱي صحت جا مسئلا حل ڪرڻ جو ذڪر ڪيو آهي. اِهو ضروري آهي پر اڪثر ڪيسن ۾ ويم جي سورن واري حالت ۾ بهترين عمل اِهو هوندو آهي ته ڪجهه به نه ڪيو وڃي! صحتمند عورت لاءِ وڌا امڪان آهن ته انتهائي سڪون سان صحتمند ٻار ڄڻي. اڪثر ويم ٺيڪ ٺاڪ طريقي سان ٿي ويندا آهن.

غير ضروري ڪارروايون ڪرڻ سان سنگين مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. ويم واري عمل جو احترام ڪريو. جڏهن سڀڪجهه ٺيڪ ٺاڪ ٿي رهيو هجي ته فقط ڌسوءِ انتظار ڪريو.

اِهو ڄاڻڻ ته مدد ڪڏهن ورتي وڃي

اوهين ڪيتريون ئي ماهر ۽ تجربيڪار مڊوائف هجو، اهڙا مرحلا ضرور ايندا جڏهن اوهان کي مدد جي گهرج پوندي. هر مڊوائف لاءِ اِهو ڄاڻڻ به هڪ فن آهي ته طبي مشورو ڪڏهن ونجي. ڪڏهن ڪنهن ٻي مڊوائف جي مدد حاصل ڪجي ۽ عورت کي ڊاڪٽر يا طبي مرڪز ڏانهن ڪڏهن اُماڻجي. هر مڊوائف ان فن ۾ پُرڙ هئڻ گهرجي.



اِهو فيصلو ڪرڻ ته مدد حاصل ڪرڻ ۾ ڪڏهن ڏکيائي پيش اچي سگهي ٿي. جڏهن شڪ هجي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

اِهو ڄاڻڻ ڏکيو ٿي سگهي ٿو ته طبي مدد ڪڏهن ونجي. اسپتالون ۽ طبي مرڪز اڪثر پري ۽ مهانگا ٿين ٿا. ڪيتريون ئي عورتون اوڏانهن وڃڻ کان ڪيٻائيندڙيون آهن. جنهن عورت جو مسئلو ننڍڙو هوندو سا چاهيندي ته پنهنجي گهر ئي رهي. اِهو ٿي سگهي ٿو ته هوءَ غير ضروري طور تي طبي مرڪز نه وڃڻ چاهي پر جيڪڏهن مدد حاصل ڪرڻ کانسواءِ گهر تي ٿي رهي ته مسئلو وڌيڪ خراب ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن اوهانکي پتو آهي ته عورت کي بلڊپريشر، انفيڪشن يا پري ايڪلمپسيا جهڙو ڪو مسئلو آهي ته دير نه ڪريو. هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو. جيترو جلدي وينديون اوترو سٺيءَ صحتيابيءَ جا امڪان وڌندا. ڪڏهن ڪڏهن اوهانکي انتهائي جلدي ڪرڻي پوندي ڪڏهن وري ان جي ضرورت نه هوندي آهي. مثال جي طور تي جيڪڏهن ويم جا سور دير دير سان ٿي رهيا آهن ۽ اوهين طبي مرڪز کان پري ٿيون رهو ته اوهان کي تڪڙ ڪرڻي پوندي پر جيڪڏهن طبي مرڪز پر پاسي ۾ آهي ته اوهان وٽ وقت گهڻو هوندو.

اِهو ڄاڻڻ ته گهر تي ڪڏهن ڪاروائي ڪئي وڃي

طبي مرڪزن کان پري ڪم ڪندڙ مڊوائفن کي ڪڏهن ڪڏهن اهڙا ڪم ڪرڻا پوندا آهن جيڪي ميڊيڪل سينٽر يا اسپتال ۾ بهتر طريقي سان ٿيندا آهن ڇاڪاڻ جو عورت کي تڪڙي مدد جي ضرورت هوندي آهي. مثال جي طور تي ڪنهن ڏورانهين ڳوٺ ۾ ڪنهن عورت کي پري ايڪلمپسيا جو دورو ٿو پوي ته مڊوائف کي گهرجي ته کيس ميگنيشيئم سلفيٽ ڏي اِها دوا گهر تي ڏيڻ عام طور تي

محفوظ نہ هوندي آهي. ان ڪري ڏائي کي گهرجي تہ عورت کي هڪدم ڪنهن طبي مرڪز ڏانهن منتقل ڪري ڇاڪاڻ جو پري ايڪلمپسيا جو دورو ۽ ميگنيشيم سلفيٽ ٻئي انتهائي خطرناڪ آهن.



خبردار! هن ڪتاب ۾ اسان اِهو ڄاڻايو آهي تہ علاج جا اُهي طريقا ڪيئن استعمال ڪجن. جيڪي درست طريقي سان استعمال نہ ڪرڻ تي خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا جيئن پيلوس جو معائنو ڪرڻ، آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ يا ٽانڪا هڻڻ.

انهن طريقن بابت رڳو پڙهڻ ڪافي ناهي. هن ڪتاب ۾ جن طريقن بابت ڄاڻايو ويو آهي، انهن تي عمل ڪرڻ کان اڳ ضروري آهي تہ تجربيڪار صحت ڪارڪن کي اِهي طريقا استعمال ڪندي ڏسو. پوءِ ڪنهن ٻئي جي نگرانيءَ ۾ ۽ مدد سان پريڪٽس ڪريو. ڪيترائي ڀيرا پريڪٽس ڪرڻ کان پوءِ ئي اوهان لاءِ ان تي عمل ڪرڻ محفوظ ٿي سگهي ٿو.

صحت جي مسئلن جا اصل سبب معلوم ڪرڻ

ڏائي طور اوهانکي صحت جي مسئلن جا تڪڙا سبب معلوم ڪرڻ ۽ انهن جو علاج ڪرڻ گهرجي. فرزانہ ۽ عاليہ واري ڪهاڻي تي ٻيهر سوچيو. عاليہ جي ٿڪاوٽ جو تڪڙو سبب رت جي کوٽ هو. جيڪڏهن هوءَ وڌيڪ فولاد واري خوراڪ يا گوريون کائي ٿي تہ سندس مسئلو حل ٿي ويندو. تڪڙن سببن جو جائزو وٺي اسين عورتن جي ڪيفيت بهتر بڻائي سگهون ٿا تہ خاص طور تي هنگامي صورتحال ۾ زندگي بہ بچائي سگهون ٿا.

تڪڙي سبب کي مُنهن ڏيڻ انتهائي اهم آهي پر جڏهن رڳو تڪڙي سبب کي مُنهن ٿا ڏيون تہ ٿي سگهي ٿو تہ مسئلو صحيح طور تي حل نہ ٿئي. اِهو ٻيهر اُٿي سگهي ٿو يا علائقي جي ٻين ماڻهن کي متاثر ڪري سگهي ٿو. بيماري ڪيترن ئي سببن جي ڪري ٿيندي آهي. سڌا سنوان سبب جهڙوڪ جيوڙن جو حملو يا فولاد جي کوٽ ۽ نسبتاً گهٽ اڻ سڌا سبب جيڪي سماجي، معاشي يا سياسي ٿي سگهن ٿا. اِهي سبب معلوم ڪري اوهين انهن مسئلن کي ٻيهر اُڀرڻ کان روڪي سگهو ٿيون.

عاليہ جي معاملي ۾ سندس مسئلي جا اصل سبب ڪيترائي آهن. فرزانہ انهن مان ڪجهہ سبب پاڻ معلوم ڪري سگهي ٿي. ان کان بهتر هو تہ هوءَ ۽ عاليہ، علائقي جي ڪجهہ ماڻهن جي گروپ سان گڏجي ان مسئلي بابت سوچين ها ڇاڪاڻ جو رت جي کوٽ رڳو عاليہ جو مسئلو ناهي، اِهو سڄي علائقي جو مسئلو ٿي سگهي ٿو.

ڇاڪاڻ جو منجهس رت جي کوٽ هئي.
هوءَ گوشت خريد ڪري نٿي سگهي.
کيس خبر نہ هئي تہ ڪهڙين خوراڪن ۾ فولاد ٿئي ٿو.
هن مناسب مقدار ۾ فولاد واري خوراڪ نہ کاڌي هئي.
ڇاڪاڻ جو هوءَ غريب هئي. هوءَ ۽ سندس مڙس ٻني ٻاري جو ڪم ٿا ڪن ۽ سندن آمدني انتهائي گهٽ آهي.

عاليہ ٿڪيل ڇو هئي؟
هن ۾ رت جي کوٽ ڇو هئي؟
هن فولاد ڀري خوراڪ مناسب مقدار ۾ ڇو نہ کاڌي؟
هوءَ گوشت ڇو نٿي خريد ڪري سگهي؟
ٻني ٻاري جو ڪم ڪندڙن وٽ ايترا گهٽ پئسا ڇو ٿا ٿين؟



ڪجهہ سوالن جا جواب سولا نہ هوندا آهن ۽ تڪڙا نہ ملندا آهن. ان لاءِ ڊگهن بحثن مباحثن جي ضرورت هوندي آهي.

جڏهن هر ڪنهن کان اُن انداز ۾ "ڇو" پڇنديون ته اوهانکي پتو لڳندو ته ايئن ڇو آهي جو ورت جي ڪوٽ رڳو عاليه جو ئي نه پر علائقي جي اڪثر عورتن جو مسئلو آهي. سچ ته اِهو آهي جو اهو مسئلو سڄي دنيا جي ڳوٺن ۽ غريب علائقن جي اڪثر عورتن جو مسئلو آهي.

وڌيڪ مسئلن جي روڪٿام لاءِ غور سان جائزو وٺو

صحت جي ڪيترن ئي مسئلن جا اصل سبب ڄاڻڻ جو مطلب آهي انهن مسئلن سان واسطو رکندڙ ماڻهن جي زندگين جي مختلف حصن جو جائزو وٺڻ.



مثال جي طور تي: ڪجهه ويمن ۾ فسٽيولا انتهائي خطرناڪ پيچيدگيءَ طور سامهون ٿو اچي. جڏهن ويم جا سور ڏکيا ٿي ويندا آهن ته عورتائي عضوي اندر ٽوڙ ڦوڙ ٿيڻ لڳندي آهي جنهن سان سندس مثاني ۾ سوراخ ٿي پوندو آهي. ان سان سنگين مسئلا پيدا ٿي پوندا آهن ۽ پيشاب عورتائي عضوي رستي مسلسل ٽمندو رهندو آهي. فسٽيولا ٿيڻ کي بنجو ڏيڻ لاءِ ويم جي ڏکين سورن جي روڪٿام ضروري آهي. جيڪڏهن ڪا عورت هڪ ڏينهن کان وڌيڪ عرصو ويم جي سورن ۾ رهي ته ڪيس اسپتال يا طبي مرڪز منتقل ڪرڻ گهرجي.

پر جڏهن اسين ويم جي ڏکين سورن جي سببن جو غور سان جائزو وٺنداسين ته فسٽيولا يا لاڳاپيل ٻيا مسئلا حل ڪرڻ لاءِ ٻيو به گهڻو ڪجهه ڪري سگهون ٿا.

- ننڍيون ڇوڪريون جيڪي اڪثر ٺيڪ طريقي سان ماني نٿيون کائين. تن جون وڏي هوندي هڏيون ننڍيون ٿين ٿيون (جن ۾ ننڍيا پيلوس به شامل آهن.) پيلوس تمام گهڻو ننڍو هوندو ته ويم جا سور ڏکيا ٿي سگهن ٿا. ڪجهه ننڍڙيون ڇوڪريون ان ڪري به گهٽ کائينديون آهن جو سندن گهر وارا کين وڌيڪ خوراڪ ڏئي نه سگهندا آهن. ڪجهه کي ان ڪري مڪمل خوراڪ نه ملندي آهي جو کين ڇوڪرن کان گهٽ اهم سمجهيو ويندو آهي.
- ڪجهه ڇوڪريون ننڍي ڄمار ۾ پار ڄڻينديون آهن. انهن ڇوڪرين ۾ به ويم جا سور گهڻا ڏکيا ۽ پيچيدا ٿيندا آهن ڇاڪاڻ جو سندن جسم اڃان مڪمل طور تي اُسريل نه هوندو آهي. ڪجهه ڇوڪرين جي شادي ان ڪري جلدي ڪرائي ويندي آهي جو اِها سندن ڪٽنب يا برادريءَ جي ريت ٿئي ٿي يا ان ڪري جو سندن مائٽ غريب ٿين ٿا ۽ هو سندن خرچ پکو نه کڻي سگهندا آهن يا ٻئي ڳالهيون ٿي سگهن ٿيون.
- خراب صحت وارين عورتن ۾ ويم جي ڏکين ۽ پيچيدي سورن جا امڪان وڌيڪ ٿين ٿا. صحت جا مسئلا ڪنهن کي به ٿي سگهن ٿا پر جن کي صحت جي بنيادي سارسنڀال جون سهولتون حاصل نه هجن تن جي لاءِ خطرا وڌيڪ ٿين ٿا.
- ڳوٺن جون ۽ غريب عورتون هنگامي صورتحال ۾ طبي مدد حاصل نٿيون ڪري سگهن.

فيسٽيولا روڪڻ لاءِ ڇا اسانکي رڳو عورتن کي جلد اسپتال پهچائڻ گهرجي يا ويم جي ڏکين سورن جو سبب بڻجندڙ حالتن کي بدلائڻ لاءِ به ڪم ڪرڻ گهرجي. جهڙوڪ ننڍي ڄمار وارين ڇوڪرين کي گهٽ خوراڪ ملڻ يا ننڍي ڄمار ۾ شادي ۽ ٻار ٿيڻ جا مسئلا؟ اسين انهن مسئلن يعني غربت ۽ ڇوڪرين ۽ عورتن سان غير منصفاڻي سلوڪ جي اصل سببن کي ختم ڪرڻ لاءِ ڇا ڇا ڪري سگهون؟

صحت جي مسئلن جي روڪٿام لاءِ

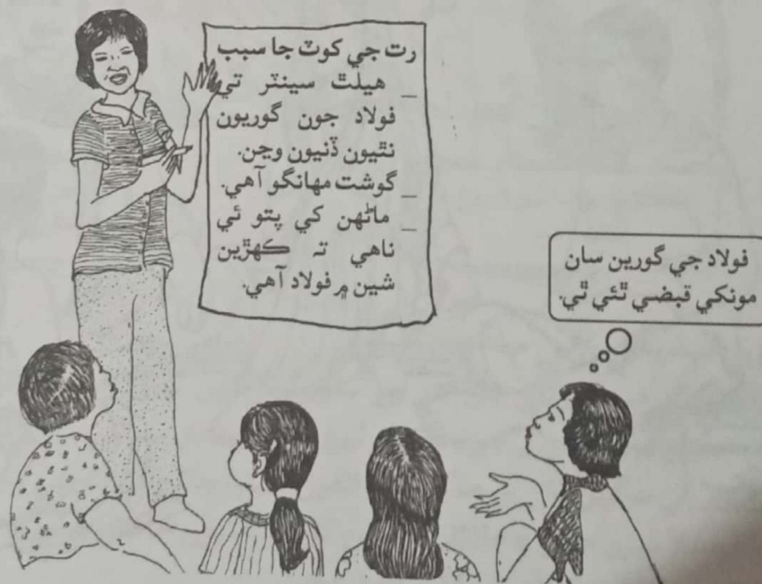
پنهنجي علائقي جون حالتون تبديل ڪريو

حمل ۽ ويم دوران ٽيندڙ ڪيترن ئي موتن ۽ خرابين کي فقط اصل سببن جو جائزو وٺي ۽ انهن کي ختم ڪري مُنهن ڏئي سهگجي ٿو پر اِهو ڪرڻ لاءِ علائقي واسين کي عورتن جي انفرادي تجربن کان اڳتي وڌي ڏسڻو پوندو. انهن عام خطرن تي نظر ڊوڙائي جيڪي سمورين عورتن تي حمل ۽ ويم دوران اثر انداز ٿين ٿا. عورتن جي صحت کي تحفظ ڏيڻ لاءِ علائقي جي هر رهواسيءَ کي پنهنجون صلاحيتون ڪتب آڻڻيون پونديون.

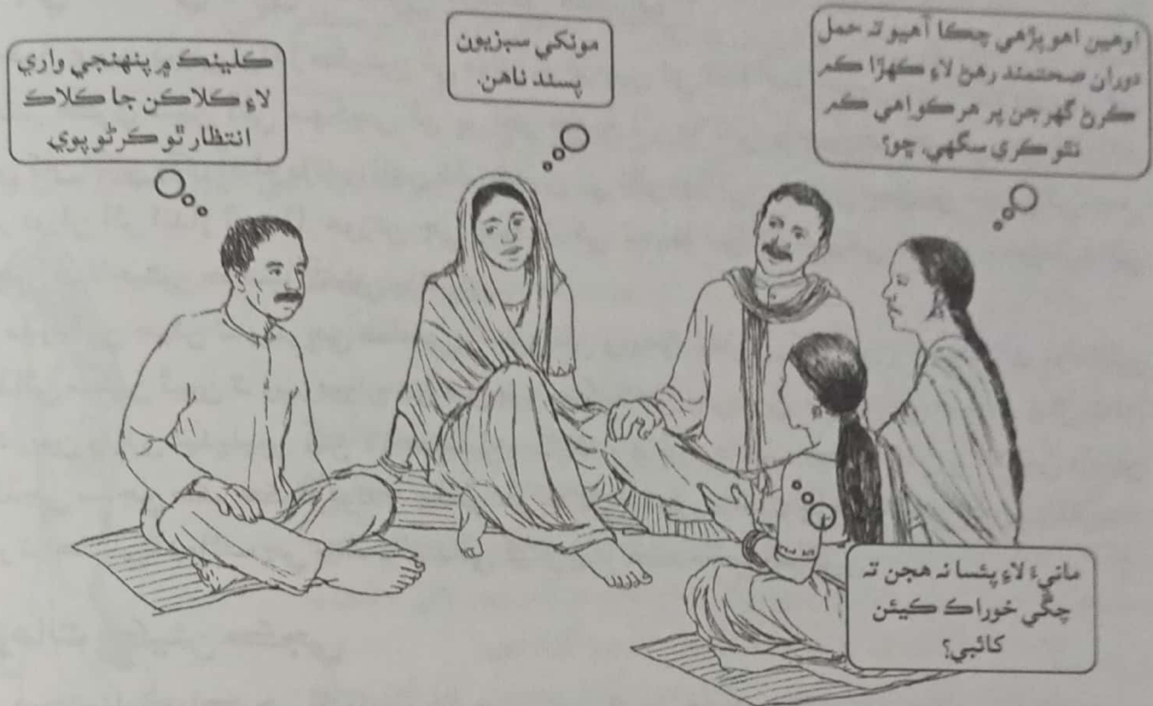
مڊوائفون جيئن تہ ويم جي معاملي ۾ سڀ کان وڌيڪ تجربو رکن ٿيون تنهنڪري هو ماڻهن کي ٻُڌائي سگهن ٿيون تہ ويم دوران عورتون مرن ۾ گهڻائجن ڇو پيون. سيني جي صحت بهتر بنائڻ لاءِ ننڍيون وڏيون تبديليون آڻڻ لاءِ ڪٿنبن. مڊوائفن ۽ ٻين صحت ڪارڪنن ۽ علائقي واسين کي گڏجي سڏجي ڪم ڪرڻو پوندو. جڏهن هر علائقي واسي صحت جا مسئلا حل ڪرڻ ۾ شريڪ ٿيندو تہ اڪيلي مڊوائف جي ڀيٽ ۾ انتهائي گهڻو بهتر ڪم ڪري سگهبو.

شروعات ڪيئن ڪجي

صحتمند خوراڪ جي اڻهوند، پيئڻ جو صاف پاڻي نہ هئڻ، هنگامي صورتحال ۾ سواريءَ جي اڻهوند، نشي آور شين جو استعمال اُهي ڪجهہ مسئلا آهن جيڪي عورتن جي صحت لاءِ سنگين خطرا پيدا ڪري سگهن ٿا. جيڪڏهن انهن کي انفرادي مسئلو نہ سمجهجي ۽ علائقي جا سمورا ماڻهو تبديلي آڻڻ لاءِ گڏجي سڏجي ڪم ڪن تہ انهن مسئلن کي مُنهن ڏئي سگهجي ٿو پر اِهو فيصلو ڪرڻ ڏکيو ٿي سگهي ٿو تہ شروعات ڪٿان ڪجي؟ ان ڏس ۾ پهريون مناسب قدم اِهو ٿيندو تہ ڳوٺ يا پاڙي جي ماڻهن سان گڏجي ڳالهہ ٻولهہ ڪئي وڃي. جيڪڏهن اوهين ڳورهارين کي حمل ۽ ويم بابت تعليم ٿيون ڏيو ٻين مڊوائفن سان ملو جلو ٿيون. يا ڪنهن سماجي يا مذهبي گروپ جون ميمبر آهيو تہ ان گروپ کي مسئلا حل ڪرڻ لاءِ استعمال ڪري سگهو ٿيون ٿو.



سڀ کان پهرين اُهي مسئلا ڳڻايو جيڪي اوهان کي لاڳو آهن



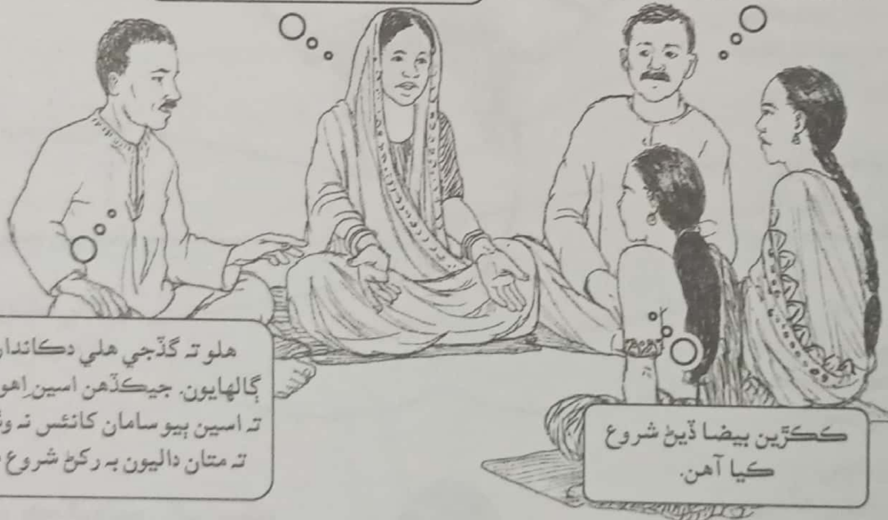
پنهنجي علائقي ۾ عورتن جي صحت جا ڪجهه مسئلا سامهون آڻڻ کان پوءِ اِهو طئي ڪريو ته ڪهڙي مسئلي تي پهرين ڪم ڪرڻو آهي. اِهو ڪو عام مسئلو ٿي سگهي ٿو يا ڪو اهڙو جيڪو سخت نقصانڪار هجي يا ڪو اهڙو جيڪو سولائيءَ سان حل ٿي سگهي. گروپ جا ميمبر جيڪي حل ڄاڻائين تن جي فهرست ٺاهيو. پوءِ انهن تي ويچاريو جن تي ڪو گروپ ميمبر عمل ڪري سگهي.



منصوبو جوڙيو – اوهانکي اِهو فيصلو ڪرڻو آهي ته ڪهڙو ڪم ڪير ڪندو، ڪيس اِهو ڪرڻ لاءِ ڪهڙين شين جي ضرورت پوندي ۽ هو اِهو ڪم ڪڏهن ڪندو.



منصوبي جي پيش رفت جو جائزو وٺڻ لاءِ ٻيهر گڏجاڻي گهرايو.



مڊوائفون تبديلي آڻي سگهن ٿيون

مڊوائفون ۾ اُهي عورتون جن جي هو سارسنڀال لهن ٿيون، صحت جي ڪنهن به مسئلي جو شڪار ٿي سگهن ٿيون. جن ۾ جيءَ ڪچو ٿيڻ جهڙي سادي مسئلي کان وٺي شديد بلڊپريشر جهڙا سنگين مسئلا ٿي سگهن ٿا_ پر جڏهن مڊوائفون سبب ڄاڻڻ لاءِ سوچي سمجهي ڪم ڪن ٿيون، ڏاهپ ڀريا فيصلا ٿيون ڪن ۽ علائقي واسين کان مدد ٿيون حاصل ڪن ته هو هر مسئلو حل ڪري سگهن ٿيون پوءِ ڀل اُهو ڪيترو ئي ڏکيو ڇو نه هجي.

باب 3

حمل جي حالت ۾ عورت جو جسم

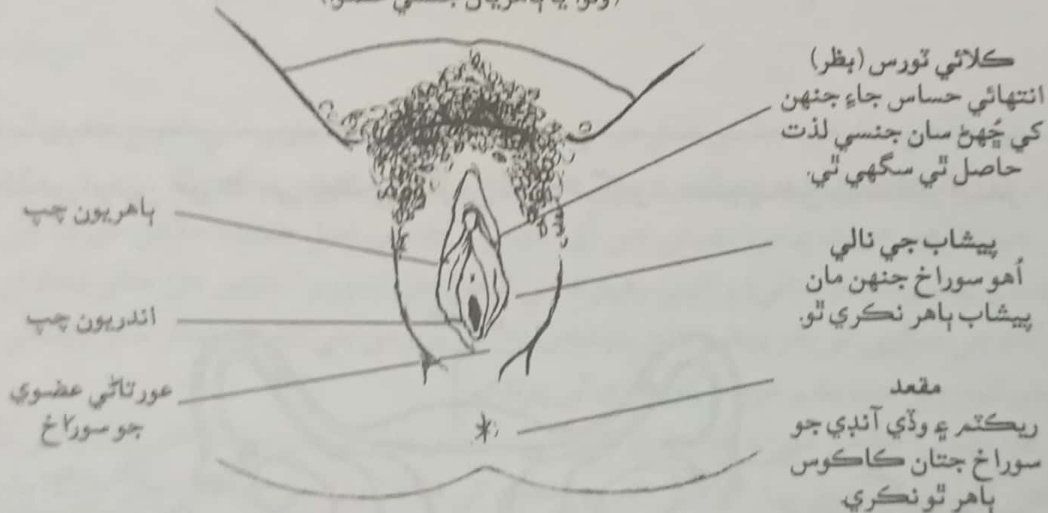
هن باب ۾:

باب
3

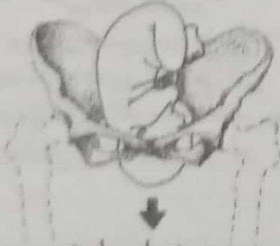
حمل جي حالت ۾ عورت جو جسم

هن باب ۾ اسين عورت جي جسم جي انهن حصن بابت ڳالهه ٻولهه ڪنداسين جيڪي جنس، حمل ۽ ويم سبب سڀ کان وڌيڪ متاثر ٿين ٿا. انهن عضون کي جنسي يا توليدي عضوا سڏيو ويندو آهي. اِهو به واضع ڪنداسين ته حمل ڪيئن ٿئي ٿو ۽ حمل دوران عورت جي جسم ۾ ڪهڙيون تبديليون اچن ٿيون.

عورت جا جنسي ۽ توليدي عضوا



پيلوس
پيٽ جي هيٺ واريون هڏيون پيلوس سڏبيون آهن.

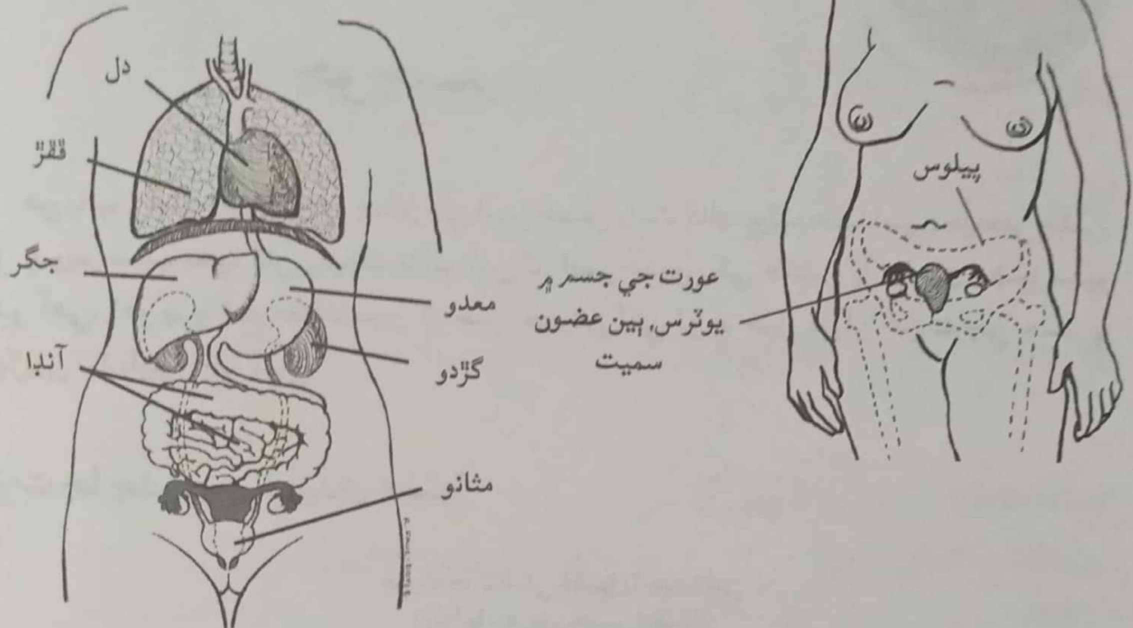




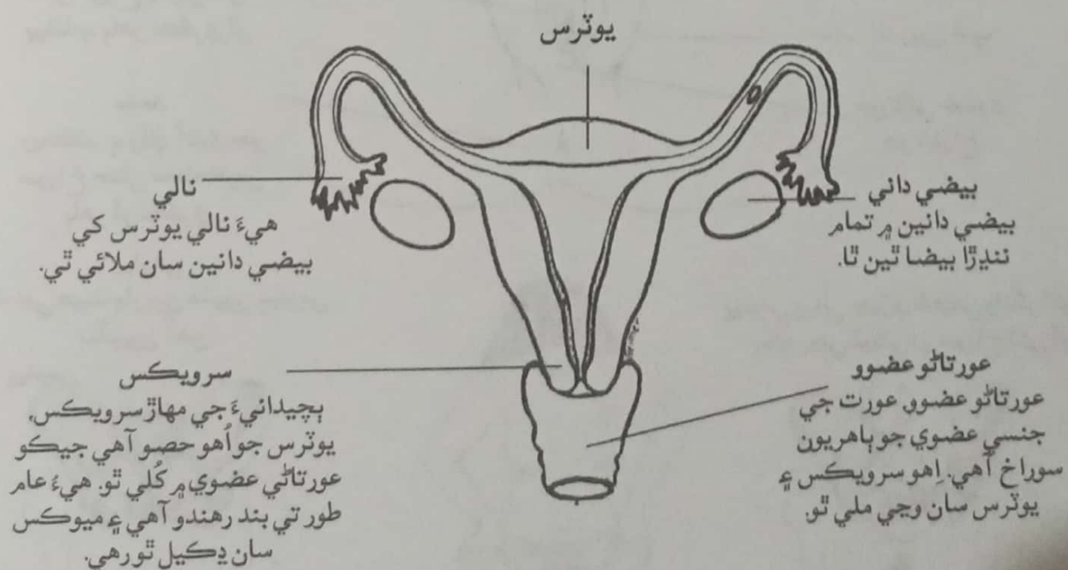


يوٽرس (ٻچيداني)، ناليون (ٽيوب) ۽ بيضي دانيون

يوٽرس هڪ ڪوڪلو عضوو آهي. هيءُ پيلوس اندر جاءِ تي ٿئي ٿو. ماهواريءَ جو رت يوٽرس مان ايندو آهي. يوٽرس اُها جاءِ آهي جتي حمل دوران ٻار وڌندو ويجهندو آهي.



جيڪڏهن اوهين عورت جي پيٽ ۾ يوٽرس ڏسي سگهو ته ڪجهه هن ريت نظر ايندو:

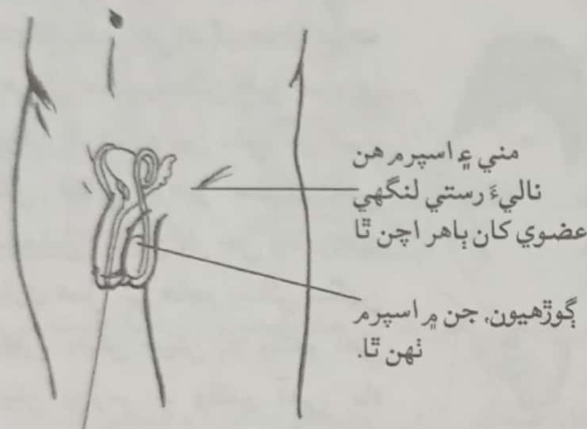


عورت ڪهڙي طرح ڳورهاري ٿئي ٿي

لڳ ڀڳ هڪ مهيني ۾ هڪ ڀيرو عورت جي بيضي دانيءَ مان هڪ ننڍڙو بيضو خارج ٿيندو آهي. اِهو بيضو ناليءَ رستي يوٽرس ۾ پهچندو آهي.



مرد جي ڳوڙهين ۾ انتهائي ننڍڙا خليا پيدا ٿيندا آهن جن کي اسپرم سڏجي ٿو جنسي عمل دوران مرد جي عضوي مان هڪ رطوبت خارج ٿيندي آهي. جنهن کي مني/ semen سڏجي ٿو. ان ۾ لکين اسپرم يا خليا ٿين ٿا جيڪي منيءَ سان گڏ ٻاهر ٿا اچن.



جيڪڏهن ڪو مرد جنسي عمل دوران ڪنهن عورتاني عضوي ۾ مني خارج ڪري ٿو تہ ان جا اسپرم عورتاڻي عضوي ۽ پوءِ يوٽرس رستي عورت جي نالين ۾ پهچي سگهن ٿا.

جيڪڏهن عورت ۽ مرد مهيني جي اُن حصي ۾ جنسي عمل ڪندا جڏهن عورت جي بيضي دانيءَ مان بيضو سندس ناليءَ ۾ اچي رهيو هجي تہ مرد جي اسپرم / خلين مان ڪو هڪ ان بيضي سان ڳنڍجي سگهي ٿو. اِهو بيضو هاڻ پنهنجو پاڻ کي يوٽرس جي اندرين استر سان چهتائي سگهي ٿو. ايئن ٿيڻ جي صورت ۾ عورت ڳورهاري ٿي پوندي

هر مهيني، جڏهن عورت ڳورهاري نٿي ٿئي، سندس يوٽرس مان بيضو خارج ٿيڻ جي لڳ ڀڳ 2 هفتن کان پوءِ، سندس يوٽرس جي اندرين سطح تي ٺهندڙ رت جي تهہ جو استر جسم مان خارج ٿيندو آهي. ان کي ماهواري سڏجي ٿو.

ٻار ڪيئن ٿو وڌي ويجهي

عورت جي يوٽرس ۾ هڪ اسپرم ۽ هڪ بيضو پاڻ ۾ گڏجڻ کان پوءِ خلين جو ننڍڙو گچو ٺاهين ٿا، جيڪي وڌندا ٿا رهن ۽ آخرڪار ٻار جي صورت ٺا اختيار ڪن.

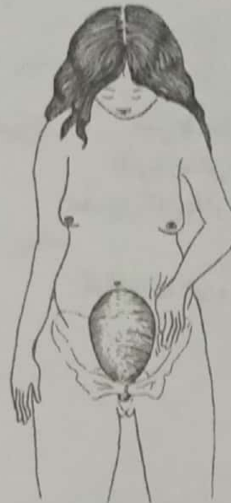
ماءُ جي رت ۾ آڪسيجن ٿيندي آهي جيڪا هوءَ ساهه ذريعي هوا مان حاصل ڪندي آهي. ان رت ۾ غذائيت به ٿيندي آهي جيڪا هوءَ پنهنجي خوراڪ مان حاصل ڪندي آهي. ماءُ جو رت ٻار کي ڪورڊ ۽ پليسينٽا رستي آڪسيجن ۽ خوراڪ پهچائي ٿو.

حمل جي پهرين 3 مهينن دوران، عورت جي جسم جي ٻاهران کان اهو ڏسڻ ڏکيو هوندو آهي ته اندر ڇا ٿي رهيو آهي پر يوٽرس اندر ٻار جا عضوا، هڏيون ۽ جسم جا ٻيا حصا جڙي رهيا هوندا آهن.

انهن شروعاتي مهينن ۾ اها ڳالهه انتهائي اهم آهي ته ڳورهاري عورت زهريلي ڪيميڪلن، غير ضروري دوائن، شراب ۽ ٻين نشي آور شين کان قطعي پرهيز ڪري. اهي سموريون شيون ٻار جي واڌ ويجهه واري عمل کي هاڃو رسائي سگهن ٿيون. جيئن جيئن ٻار وڌندو آهي ايئن يوٽرس به وڌندو آهي. ماءُ پنهنجو پيٽ وڌندي ڏسي سگهي ٿي ۽ پنهنجي پيٽ تي هٿ رکي يوٽرس به محسوس ڪري سگهي ٿي.



5 مهينن جي ڳورهاري پنهنجي يوٽرس جو مٿيون حصو پنهنجي ڌُن پرسان محسوس ڪري سگهي ٿي.



9 مهينن جي ڳورهاري پنهنجي يوٽرس جو مٿيون حصو پنهنجي پاسرانين جي بلڪل هيٺ محسوس ڪري سگهي ٿي.

يوٽرس جي اندر ٻار پاڻيءَ جي هڪ ڳوٿريءَ ۾ ترندو رهندو آهي. ان کي ايمنيوٽڪ فلوئڊ سڏجي ٿو. ويم کان پوءِ ٻار هڪ نلڪيءَ ذريعي پليسينٽا سان ڳنڍيل رهي ٿو جڏهن ته پليسينٽا ماءُ جي يوٽرس جي اندرين سطح سان جڙيل هوندو آهي.



جيڪڏهن ڪنهن ڳورهاريءَ جي يوٽرس کي اندران ڏسي سگهجي ته هيئن نظر ايندو.

سنڍپڻو



جڏهن ڪنهن جوڙي کي ٻار ڄڻڻ ۾ ڏکيائي هجي ته مرد يا عورت مان ڪو سنڍ هوندو آهي. ٻار چاهيندڙ اهڙي ڪنهن جوڙي ۾ اهو نقص اُداسي، ڪاوڙ يا لڄ جو سبب بڻجي سگهي ٿو.

جڏهن عورت ڳورهاري نه ٿي سگهندي آهي ته اڪثر مٿس ئي الزام ڏريو ويندو آهي. جيڪڏهن ڪو جوڙو طبي امداد حاصل ڪندو آهي تڏهن به ڊاڪٽر ٻيءَ جي مسئلن جي ڏس ۾ اڪثر رڳو عورتن جو معائنو/

علاج ڪندا آهن. پر اهڙن ڪيترن ئي معاملن ۾ مردن ۾ ئي نقص هوندو آهي. سنڍپڻي لاءِ نه مرد تي الزام ڌرجي نه عورت تي. ٻنهي کي انهيءَ ڏکئي وقت ۾ مدد ۽ ساٿ جي ضرورت هوندي آهي.

سُنڍپڻي جا ڪيترائي سبب ٿين ٿا. انهن مان ڪجهه جي روڪٿام ممڪن ناهي پر ان جا ڪيترائي سبب ٽاري سگهجن ٿا.

- جنسي طور تي منتقل ٿيندڙ انفيڪشنن ڪري ڪنهن مرد يا عورت جي توليدي عضون ۾ زخم ٿي سگهن ٿا جيڪي حمل ٿيڻ ۾ رڪاوٽ وجهي سگهن ٿا.
- بيماري جهڙوڪ مٺا پيشاب، سلهه، مليريا ۽ ممس ڪري بہ سُنڍپڻو ٿي سگهي ٿو.



- ڪيڙي مار دوائون، صفائي جا ڪيميڪل يا ڪارخانن مان نڪرندڙ خطرناڪ ڪيميائي مادا هوا، پاڻي يا خوراڪ ۾ شامل ٿي سگهن ٿا. اِهي شيون ڪنهن عورت جي ٻُورهاري ٿيڻ ۾ ڏکيائيون پيدا ڪري سگهن ٿيون يا ماءُ جي ڳَڀ ۾ پلجندڙ ٻار کي نقصان رسائي سگهن ٿيون.
- تماڪ ڇڪڻ، تماڪ چٻاڙڻ، تمام گهڻو شراب پيئڻ يا نشي آور دوائون استعمال ڪرڻ سان بہ عورت جي ماءُ بڻجڻ واري صلاحيت کي نقصان رسي سگهي ٿو.

سُنڍپڻي جا ڪيا بہ سبب آهن جن جي روڪٿام ممڪن ناهي. وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ عمومي صحت جو ڪو ڪتاب جهڙوڪ "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نہ هجي" پڙهو.

سن ياس (مينوپاز)

عورتن جي ڄمار وڌيڪ ٿيڻ تي سندن ماهواري بند ٿي ويندي آهي. ان کي سن ياس سڏجي ٿو. سندن جسم ۾ بيضا ٺهڻ بہ بند ٿي ويندا آهن ۽ هو ٻُورهاري ٿيڻ جي صلاحيت وڃائي ويهنديون آهن. اِهو اوچتو ٿي سگهي ٿو يا هڪ ٻن سالن جي عرصي دوران آهستي آهستي بہ گهڻي ڀاڱي عورتن ۾ سن ياس اوڏي مهل ٿيندو آهي جڏهن سندس ڄمار 45 کان 55 سالن جي وچ ۾ هوندي آهي.



سن ياس دوران ڪيترين ئي عورتن ۾ هيٺين مان ڪجهه علامتون پيدا ٿي سگهن ٿيون:

- ماهواريءَ جي مڪمل طور تي بند ٿيڻ کان اڳ ان ۾ تبديليون.
- اوچتو تمام گهڻي گرمي محسوس ٿيڻ ۽ پگهر اچڻ.
- عورتاڻو عضوو اڳي جي ڀيٽ ۾ ننڍو ۽ وڌيڪ خشڪ ٿي وڃي.
- احساسن ۾ اوچتو تبديلي اچڻ.

تمام گهڻيون عورتون ان صورتحال ۾ پنهنجو پاڻ کي هلڪو ڦلڪو محسوس ڪنديون آهن ڇاڪاڻ جو هاڻ کين ڪنهن حمل بابت پريشان نہ ٿيڻو هوندو آهي. وڏي هئڻ ڪري عورتون پنهنجي ڄمار ۾ حاصل ٿيندڙ تجربي ۽ عقل ۽ ڏاهپ ۾ ٻين عورتن کي شريڪ ڪري سگهن ٿيون. مردن جي زندگيءَ جي گهڻي ٽئي حصي ۾ اسپرم ٺهندا رهندا آهن. پوءِ ٻل هو تمام گهڻا پوڙها ئي ڇو نہ ٿي ويا هجن.

باب 4

صحتمند رهڻ ۾ عورتن جي مدد ڪرڻ

هن باب ۾:

باب
4

صحتمند رهڻ ۾ عورتن جي مدد ڪهڙي ريت ڪجي؟

جيڪا عورت بهتر کاڌو کائي ٿي ۽ پنهنجي سارسنڀال چڱيءَ ريت لهي ٿي تنهن جي صحتمند حمل ۽ تندرست ٻار ڄمڻ جا امڪان وڌيڪ ٿين ٿا. هن باب ۾ صحتمند رهڻ جا ڏنل طريقا، فقط حمل لاءِ ئي ناهن پر عورتن ۽ سندن ڪٽنبن کي سڄي حياتي صحتمند رکڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿا.

سٺي خوراڪ

سٺي خوراڪ کائڻ جو مطلب آهي ته خوراڪ جو مقدار مناسب هجي ۽ مختلف قسمن جي صحتمند خوراڪ کائجي.

سٺي خوراڪ جا هيٺيان فائدا آهن:

- عورت ۾ بيماري خلاف مدافعت پيدا ٿئي ٿي ۽ هوءَ صحتمند ٿي رهي.
- سندس ڏند ۽ هڏ مضبوط ٿا رهن.
- عورت کي گهريلو ڪم ڪار لاءِ طاقت ۽ ٻلُ ٿو ملي.
- ماءُ جي ڳڀ ۾ ٻار چڱيءَ ريت وڌي ويجهي ٿو.
- ويم کان پوءِ گهڻو رت وهڻ جا امڪان گهٽجن ٿا.
- ويم کان پوءِ عورت جي صحت تيزيءَ سان بحال ٿي ٿئي.



سٺي خوراڪ کائڻ سان عورت ۽ سندس ٻار صحتمند ۽ تندرست ٿا رهن

گهٽ ۽ ناقص خوراڪ کائڻ سان هيٺيان مسئلا ٿا پيدا ٿين:

گهٽ ۽ ناقص خوراڪ کائڻ سان عورت کي ٿڪ، ڪمزوري، انفيڪشن کان بچاءُ ۾ ڏکيائي ۽ صحت جون ٻيون پريشانيون لاڳو ٿي سگهن ٿيون.

حمل دوران اڻپوري خوراڪ خاص طور تي خطرناڪ آهي. ان جي نتيجي ۾ حمل ضايع ٿي سگهي ٿو يا ٻار ڪمزور يا نقص سان ڄمي سگهي ٿو. ان ڪري ويم يا ان کان پوءِ ماءُ يا ٻار جي مرڻ جا خطرا به وڌي وڃن ٿا.



عورتن سان خوراڪ بابت ڳالهہ ٻولهہ

عورتن سان سندن خوراڪ بابت ڳالهہ ٻولهہ ڪريو. عورتون جيترو جلد صحتمند خوراڪ استعمال ڪنديون سندن صحتمند رهڻ، ويھر معمول موجب ٿيڻ ۽ کين تندرست ٻار ڄمڻ جا امڪان اوترو ئي وڌيڪ ٿيندا.

اِهو ڄاڻڻ لاءِ تہ ڪا عورت چڱيءَ ريت کائي پيئي رهي آهي، کائنس پڇو تہ هوءَ عام طور تي ڇا ۽ ڪيترو ٿي کائي. مثال جي طور تي اِهو پڇي سگهجي ٿو تہ هن ڪالهہ ڇا کاڌو هو؟ کيس اِهو ضرور ڄاڻايو تہ هوءَ جيڪي ڪجهہ کائي رهي آهي تنهن ۾ ڪهڙيون شيون صحتمند ۽ چڱيون آهن. کيس اِهو بہ مشورو ڏيو تہ هوءَ ڇا ڇا ضرور کائي.



اِهو ممڪن آهي تہ عورت کي پتو هجي تہ صحت لاءِ مناسب خوراڪ ڪهڙي آهي پر هوءَ اِها نہ کائيندي هجي. ڪيترائي ڪٽنب غربت سبب نہ تہ ڪافي خوراڪ خريد ڪري سگهن ٿا، نہ ئي مختلف قسمن جون خوراڪون سندن رسائي ۾ آهن. ڪجهہ عورتن کي ڪنهن خاص شيءِ جو ذائقو نہ وڻندو آهي. عورتن کي سلو کائڻ پيئڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ اهڙي خوراڪ ٻڌايو جيڪي هو خريد ڪري سگهن ۽ پسند بہ ڪري سگهن.

وڌيڪ خوراڪ واپرايو

ڳورهارين ۽ ٿڃ ڏارائيندڙ مائرن کي عام طور تي واپرائجندڙ خوراڪ کان وڌيڪ مقدار گهربل هوندو آهي. اضافي خوراڪ سان کين وڌيڪ توانائي ۽ طاقت ملي ٿي ۽ ان سان سندس ٻار چڱيءَ ريت وڌن ويجهن ٿا.



جسم کي صحتمند رکڻ لاءِ ڪيترن ئي قسمن جي خوراڪ واپرائڻ گهرجي.

ڪجهہ ڳورهارين جو جيءُ ڪچو ٿيندو آهي ۽ هو ڪجهہ کائڻ پيئڻ نہ چاهينديون آهن. پر ڳورهاريءَ لاءِ چڱي مقدار ۾ خوراڪ واپرائڻ ضروري آهي پوءِ ڀل کيس نہ بہ وڻي. اهڙين عورتن لاءِ چپاتي، مڪئي جي ماني يا چانور کائڻ سولو ٿي سگهي ٿو.

مختلف قسمن جي خوراڪ واپرايو

عام ماڻهن جيان ڳورهاريءَ لاءِ بہ ضروري آهي تہ هوءَ مختلف

قسمن جي خوراڪ واپرائي. انهن ۾ بنيادي خوراڪون (ڪاربو هائيڊريٽس)، واڌ ويجهه ڏيندڙ خوراڪون (پروٽين)، چهري کي رونق ڏيندڙ خوراڪون (وٽامن ۽ معدنيات)، ڪم ڪار ۾ مدد ڏيندڙ خوراڪون (سٽپ، تيل ۽ کنڊ) ۽ پاڻيءَ سميت ڪيترين ئي پاڻياٺي خوراڪون شامل آهن.

بنيادي خوراڪون (ڪاربو هائيڊريٽس)

دنيا جي اڪثر علائقن ۾ ماڻهو روزانو هڪ ويلي تي ڪا هڪ بنيادي خوراڪ کائيندا آهن جيڪا چانورن، مڪئي، ڪڻڪ، ٻاجهر، ڪيلي يا ڪنهن ٻئي سستي نشاستي وارو کاڌو ٿي سگهي ٿو. اهڙي خوراڪ سان جسم کي سگهه ملي ٿي پر واڌ ويجهه ۽ تندرست رهڻ لاءِ جسم کي ٻين قسمن جي خوراڪ جي به ضرورت ٿئي ٿي.

واڌ ويجهه کي هٿي ڏيندڙ خوراڪ (پروٽين)

واڌ ويجهه ڏيندڙ خوراڪ ۾ پروٽين ٿين ٿا جيڪي جسم جي ڏونئرن، هڏين ۽ تندرست رت جي واڌ ويجهه لاءِ ضروري ٿين ٿا. تندرست رهڻ ۽ جسم جي مناسب واڌ ويجهه لاءِ هر ڪنهن کي پروٽين جي ضرورت ٿئي ٿي.



هنن شين ۾ پروٽين وڌيڪ ٿئي ٿي:

- ڦلين واريون سبزيون (مٽر ۽ داليون)
- ٻج وارا ميوا
- گوشت ۽ مڇي
- بيضا
- پنير، کير ۽ ڏونئرو

نوٽ: گوشت ۽ مڇي غذائيت سان ڀرپور آهن پر جيڪڏهن انهن کي ڪچو کائبو ته انهن ۾ موجود جيوڙا جسم ۾ داخل ٿي بيمار ڪري سگهن ٿا. ڳورهاريءَ کي چڱيءَ ريت پڪل يا اُٻاري جيوڙن کان پاڪ ڪيل گوشت ۽ مڇي کائڻ گهرجي. عام طور تي آلودي پاڻيءَ ۾ رهڻ ڪري مڇين، خاص طور تي سٽپي مڇين ۾ پارو ۽ ٻيا زهريلا مادا ٿين ٿا. ڳورهارين کي سٽپ واري مڇي نه کائڻ گهرجي.

چهري کي رونق ڏيندڙ خوراڪ (وٽامن ۽ معدنيات)

هن خوراڪ ۾ وٽامن ۽ معدنيات هوندي آهي جنهن ڪري جسم انفيڪشن کي مُنهن ڏيڻ لائق ٿيندو آهي ۽اِها خوراڪ اکين، چمڙي ۽ هڏين کي تندرست ۽ مضبوط ٿي رکي.

ميون ۽ ڀاڄين ۾ وٽامن ۽ معدنيات گهڻا ٿا ٿين. عورتن لاءِ ضروري آهي ته جيترو ٿي سگهي مختلف قسمن جون ڀاڄيون ۽ ميوا کائين.

ڪمن ڪارين ۾ مدد ڏيندڙ خوراڪ (کنڊ ۽ سٽپ)

هن خوراڪ ۾ کنڊ ۽ سٽپ شامل هوندا آهن ۽اِهي جسم کي سگهه يا ٻل ڏين ٿيون. تندرست رهڻ لاءِ هر ڪنهن کي اهڙي خوراڪ جي ضرورت پوندي آهي.

اڄڪلهه ماڻهو پنهنجي ضرورت کان وڌيڪ کنڊ ۽ سٽپ واپرائين ٿا. گهڻي ڀاڱي ماڻهو کنڊ واري سوڊا جون بوتلون ٿا پيئن يا گهر ٺهڻ واري خوراڪ بدران بازار مان ملندڙ خوراڪ واپرائين ٿا. ذہن ۾

بند اِها ملي خوراڪ مهانگي هئڻ سان گڏوگڏ صحتمند به نه هوندي آهي ۽ ان سان ڏند به خراب ٿين ٿا بهتر ٿيندو ته توانائي ڏيندڙ قدرتي خوراڪ کائجي ۽ بازار جي کاڌن کان پرهيز ڪجي.

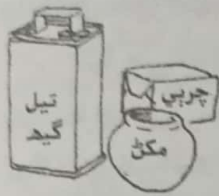


هن صحتمند خوراڪ ۾ کنڊ/ مٺاڻ گهٽي ٿئي ٿي:

- ميوا
- ماکي
- شيرو

هن صحتمند خوراڪ ۾ سٿپ گهٽو ٿئي ٿو:

- ٻج وارا ميوا
- سٿپ پريو گوشت
- سبزين مان حاصل ڪيل تيل، مکڻ ۽ گيهه



هيءُ ڪي اهم وٽامن ۽ معدنيات روزانو واپرائڻ گهرجن

ٻورهارين ۽ ٿڃ ڏارائيندڙ مائرن جي جسم کي فولاد، فولڪ ايسڊ، ڪئلشيم، آيوڊين ۽ وٽامن اي وارن 5 وٽامنن ۽ معدنيات جي عام ماڻهن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ مقدار جي ضرورت هوندي آهي. ٻورهارين کي گهرجي ته هو روزانو وٽامن ۽ معدنيات استعمال ڪرڻ جي ڪوشش ڪن ڇاڪاڻ جو اهو سندن ٻار جي واڌ ويجهه لاءِ ضروري آهي.

فولاد

فولاد صحتمند رت ٺاهڻ ۽ رت جي کوٽ (ڏسو صفحو 123) کان بچاءُ ۾ مدد ڏئي ٿو. ٻورهاريءَ کي تمام گهڻو فولاد گهربل هوندو آهي ته جيئن کيس ضرورت پٽاندر سگهه ملي سگهي، ويم مهل وڌيڪ رت وهڻ جي روڪٿام ٿي سگهي ٿي ۽ سندس ڪُک ۾ پلجندڙ ٻار تندرست رت ٺاهڻ لائق ٿي سگهي. ان سان گڏوگڏ عورت جي جسم ۾ فولاد جو چڱو موچارو مقدار محفوظ به هئڻ گهرجي ته جيئن ويم کان پوءِ وارن مهينن ۾ ڪم اچي سگهي.

هنن شين ۾ فولاد گهڻو ٿو ٿئي:

- گوشت، خاص طور تي ڪليجي، گُردا ۽ ٻين عضون جو گوشت
- ڪڪڙ ۽ ٻين پکين جو گوشت
- تڏ
- مڇي، ڪوڏ ۽ صدفي
- ڦليون، مٽر ۽ داليون
- سورج مُکي، ڪدو ۽ پيٺي جا ٻج
- گهاٽي ساوڻ پنن واريون ڀاڄيون
- گجر • بيضا • پيٺو



فولاد حاصل ڪرڻ جا وڌيڪ طريقا هيٺيان آهن:

فولاد سان ڀرپور شيون ٽرش ميون يا ٽماٽن سان گڏ کائجن. ان ۾ موجود وٽامن سي عورت کي فولاد هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي.

- ڪاڌو فولاد جي ٿانون ۾ پچايو يا فولاد جو ڪو صاف سٿرو ٽڪرو جهڙوڪ ڪوڪو وغيره ڪاڌو پچائڻ واري ٿانو ۾ وجهو. فقط خالص فولاد جي لهيل ڪا شيءِ ٿي ان ريت استعمال ڪريو. مختلف ڌاتوئن مان لهيل ڪا شيءِ استعمال نه ڪريو.
- ليمي جي رس ۾ خالص فولاد جو ڪو ٽڪر ڪجهه ڪلاڪن لاءِ وجهو. پوءِ اِهو رس صاف پاڻيءَ ۾ ملائي پيئو.



جيڪڏهن ڳورهاري فولاد سان ڀرپور خوراڪ روزانو کائي رهي هجي، تڏهن به ٿي سگهي ٿو ته سندس فولاد واريون ضرورتون پوريون نه ٿينديون هجن. ممڪن آهي ته کيس فولاد جون گوريون يا شربت ڏنو وڃي. اهڙين دوائن کي فيرس سلفيٽ، فيرس گلوڪونيٽ، فيرس فيومريٽ يا ٻين نالن سان سڏيو ٿو وڃي.

ڪيترن ئي هنڌن تي صحت مرڪزن ۾ ڳورهارين کي فولاد جون گوريون ڏنيون وينديون آهن. ڪڏهن ڪڏهن انهن گورين ۾ فولڪ ايسڊ به مليل هوندو آهي. فولاد جي گورين ڪري ڪجهه عورتن کي قبضي ٿي سگهي ٿي يا وري سندن ڪاڪوس جو رنگ ڪارو ٿي سگهي ٿو. اهي مسئلا ڪجهه ڏينهن ۾ حل ٿي ويندا آهن. (ڏسو صفحا 78 ۽ 79)

پيٽ جي ڪيڙن ۽ مليريا سان رت جي کوٽ ٿي سگهي ٿي

پيٽ ۾ ڪيڙن واري عورتن ۾ رت جي کوٽ ٿي سگهي ٿي. ڪيڙن کان نجات جو سولو طريقو ميبينڊازول يا البينڊازول جهڙيون دوائون آهن. پر حمل جي پهرين ٽن مهينن ۾ اهي دوائون استعمال نه ڪرڻ گهرجن. ان ڳالهه جو يقيني طور تي پتو ناهي ته انهن دوائن جو استعمال حمل جي باقي مهينن يا ٻڇ ڌارائڻ دوران محفوظ آهي. بهرحال اڪثر ڊاڪٽرن جو چوڻ آهي ته پيٽ جي ڪيڙن کان نجات ملڻ جو فائدو انهن دوائن جي امڪاني نقصانن کان گهڻو آهي.

جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ پيٽ جي ڪيڙن جي بيماري آهي ته پنهنجي مقامي صحت عملدارن کان معلوم ڪريو. ته ڳورهارين کي ان کان نجات ڏيارڻ جو بهترين طريقو ڪهڙو آهي.

مليريا: حمل ۾ مليريا وگهي رت جي کوٽ ۽ ٻيا سنگين مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. ان کان بچاءُ يا علاج واسطي ڏسو صفحو 102.

فولڪ ايسڊ (فوليٽ)

فولڪ ايسڊ جي کوٽ وگهي ڳورهاريءَ کي رت جي کوٽ جي بيماري ٿي سگهي ٿي ۽ سندس ٻار ۾ پيدائشي نقص ٿي سگهن ٿا. انهن مسئلن کان بچڻ لاءِ عورت کي گهرجي ته ڳورهاري ٿيڻ کان اڳ ۽ حمل جي شروعاتي ڪجهه مهينن دوران وڌي مقدار ۾ فولڪ ايسڊ استعمال ڪري.

جن شين ۾ فولڪ ايسڊ گهڻو ٿئي ٿو:

- چهچ ساون پنن واريون ڀاڄيون
- اناج (پالش کان سواءِ چانور ۽ بوسي سميت ڪڻڪ)
- گوشت (خاص طور تي ڪليجي، گڙدا ۽ ٻين عضون جو گوشت) • مڇي • مٽر ۽ ڦليون • بيضا
- سورج مکي، ڪدو ۽ پيلي جا ٻج • ڪنڀيون



ڪجهه عورتون فولڪ ايسڊ جون گوريون واپرائينديون آهن.



فولڪ ايسڊ جون گوريون
0.5 کان 0.8 ملي گرام (500 کان 800 مائيڪرو گرام) جي فولڪ ايسڊ واري گوري ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو کائو.



ڪئلشيم

وڏندڙ ٻارن کي تمام گهڻو ڪئلشيم گهربل هوندو آهي ته جيئن سندن نيون هڏيون جُڙي سگهن. حمل جي آخري ڪجهه مهينن دوران ڪئلشيم جي ضرورت وڌي ويندي آهي. مضبوط هڏين ۽ ڏندن لاءِ عورتن کي گهڻي ڪئلشيم گهربل هوندي آهي.

- **هيٺين اسمن ۾ ڪئلشيم گهڻي ٿئي ٿي:**
- کير، ڏونئرو ۽ پنير
- تر
- بادام
- ساوِن پنن واريون ڀاڄيون
- ڪوڏ ۽ سپيون (گجر ۽ ٽوپي)
- چُن (ڪاربن ايش)
- هڏين جو سوپ ۽ بيضن جون کلون

عورتون هيٺين طريقن سان وڌيڪ ڪئلشيم حاصل ڪري سگهن ٿيون:



- هڏيون يا بيضن جون کلون ڪجهه ڪلاڪن لاءِ سرڪي يا ليمي جي رس ۾ وجهو. هاڻ ان جو سوپ ٺاهيو يا ٻئي کاڌي سان گڏائي کائو.
- هڏين جو سوپ ٺاهيو ته ان ۾ ليمي جو رس، سرڪو يا ٽماٽو به وجهو.
- بيضي جون کلون چڱيءَ ريت پيسي انهن جو سفوف ٺاهيو ۽ ان کي کاڌي ۾ وجهي کائو.
- مکئي پچائڻ کان اڳ چُن جي پاڻي (ڪاربن ايش) ۾ پُسايو.

آيوڊين

کاڌ خوراڪ ۾ آيوڊين شامل ڪرڻ سان وڏي ڄمار وارن کي گلو سُڄڻ جي بيماري يا ٻيون شڪايتون نه ٿينديون آهن. ٻورهاريءَ ۾ آيوڊين جي کوٽ سان سندس ٻار جي سوچڻ سمجهڻ واري صلاحيت متاثر ٿئي ٿي.



آيوڊين جو گهربل مقدار حاصل ڪرڻ جو سولو طريقو اهو آهي ته آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪجي.



هنن شين ۾ مناسب آيوڊين ٿئي ٿو:

- شيل فش (جهڙوڪ جهينگا)
- مڇي
- سامونڊي ٻوٽا

• بيضي جي هيداڻ • ڪليجي

جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ گلو شجڻ يا ٻارن ۾ ذهني واڌ ويجهه جي ڪمزوري (cretinism) عام آهي ته معلوم ڪريو ته ڇا صحت جا عملدار ڪاڌ خوراڪ لاءِ آيوڊين مليل تيل يا آيوڊين جا انجيڪشن فراهم ڪن ٿا. جيڪڏهن اِهي شيون نه ملن ته عورتون گهر تي ئي پولي وائڊون آيوڊين جي مدد سان آيوڊين تيار ڪري سگهن ٿيون.

پيئڻ لاءِ آيوڊين جو رس تيار ڪريو

پاڻي يا کير جي هڪ گلاس ۾ لوگولز آيوڊين جو هڪ ڦڙو ملايو.

جن علائقن ۾ گلي جي سوج يا ٻارن ۾ ذهني واڌ ويجهه جي کوٽ جي شڪايت عام هجي، اُتي ٿج ڌائيندڙ ٻارن کان سواءِ سمورن ماڻهن کي مهيني ۾ هڪ ڀيرو آيوڊين وارو اهو رس هڪ گلاس پيئڻ گهرجي. اِهو سلسلو سڄي ڄمار جاري رکڻ گهرجي. ٻارن ۽ ڳورهارين لاءِ اِهو رس انتهائي ضروري آهي. هڪ ڦڙي کان وڌيڪ قطعي نه وجهو اِهو خطرناڪ ٿيندو.



آيوڊين کي ڪمري جي گرمي جي داٻ تي ۽ ڳهري رنگ جي شيشي ۾ رکو ته جيئن روشنيءَ کان محفوظ رهي.



وٽامن اي

وٽامن اي رات جو نظر نه اچڻ واري شڪايت کان محفوظ ٿو رکي ۽ انفيڪشن خلاف مدافعت وڌائي ٿو. ان جي کوٽ سبب ٻار انڌا ٿي سگهن ٿا. حمل ۽ ٿج ڌارائڻ دوران عورت کي ڪافي مقدار ۾ وٽامن اي گهرجي.

ڳهري هيڊڻ ۽ ساون پنن وارين ڀاڄين ۽ هيڊن ميون ۾ وٽامن اي ٿيندو آهي.



صحت بخش خوراڪ سان گڏوگڏ عورتن کي روزانو تمام گهڻو صاف پاڻي ۽ ٻي پاڻياٺ به استعمال ڪرڻ گهرجي. ميون جون رس، ناريل جو پاڻي، چوپائي مال جو کير ۽ مختلف قسمن جي هربل چانهه صحت بخش پاڻياٺ آهن.

خوراڪ بابت ڪجهه ڳالهيون عورتن جي صحت کي متاثر ڪن ٿيون

خوراڪ بابت ڪجهه خيال ۽ عقيدا هاڃيڪار آهن. خاص طور تي جڏهن ماڻهو اِهو سمجهن ته عورتن کي مردن جيترو نه کائڻ گهرجي يا مختلف قسمن جي خوراڪ نه واپرائڻ گهرجي.

ڇوڪرين کي ڇوڪرن کان گهٽ خوراڪ ڏيڻ ٺيڪ نا هي

ڇوڪرين کي به ڇوڪرن وانگر خوراڪ گهربل هوندي آهي ته جيئن سندن به واڌ ويجهه ٿئي. جيڪڏهن ڇوڪريءَ کي مناسب خوراڪ نه ملندي ته سندس هڏيون مضبوط نه ٿينديون. اِهي شيون حمل ۽ ويم دوران پيچيدگيءَ جو سبب بڻجي سگهن ٿيون. ڇاڪاڻ جو اُن وقت ڇوڪري عورت بڻجي چڪي هوندي آهي ۽ ٻار ڄڻڻ واري ڄمار ۾ هوندي آهي.

سڄي گهر کي کارائي آخر ۾ ماني کائيندڙ عورت کي کائڻ لاءِ گهٽ ٿو ملي



عام طور تي عورتن کي سيکاريو ويندو آهي ته هو پاڻ ماني کائڻ کان اڳ سڄي گهر کي کارائين. اهو ڪجهه ڪندڙ عورتون فقط اُهو ڪجهه ئي کائينديون آهن جيڪي باقي گهر وارن کان بچي پوي ۽ اڪثر ڪين ٻين گهر ڀاتين کان گهٽ کاڌو ملندو آهي. اِهو صحتمند وهنوار ناهي ۽ جڏهن عورت ڳورهاري هجي يا تازو ئي ويم مان اُٿي هجي ته انتهائي خطرناڪ بڻجيو پوي.

جيڪڏهن گهر ڀاتي عورت کي پوري خوراڪ کائڻ ۾ مدد نه ڪندا ته ڪيس لڪ چُپ ۾ پنهنجي ضرورت پوري ڪرڻي پوندي هوءَ کاڌو تيار ڪرڻ دوران ئي کائيندي يا مڙس جي غير موجودگيءَ ۾ ڪجهه کائيندي

گهر ۾ ٺهيل کاڌو، بازار جي کاڌي کان چڱو ٿو ٿئي

اڄڪلهه جي لاڙي موجب ماڻهو بازار جا پيڪ ۽ تيار ٿيل کاڌا کائڻ لڳا آهن. ڪجهه ماڻهو اهڙي خوراڪ کي مزيدار سمجهي پسند ٿا ڪن جڏهن ته ڪن جو خيال آهي ته پيڪ ٿيل خوراڪ وڌيڪ صحتمند ٿئي ٿي.

اشتهارن ۾ اهوئي ٿو ڄاڻايو وڃي ته پيڪ ٿيل خوراڪ سڀ کان وڌيڪ صحت بخش آهي پر اِها ڳالهه ڪجهه معاملن ۾ ئي درست هوندي آهي. اشتهاري ادارا ته پنهنجون شيون وڪڻڻ لاءِ ڪجهه به چئي سگهن ٿا. ڪجهه پيڪ ٿيل کاڌن ۾ وٽامن ۽ معدنيات ملائي انهن کي وڌيڪ ڪارائتو بڻائي پيش ڪيو ويندو آهي پر اسان جو جسم اهي اضافي وٽامن هضم نه ڪري سگهندو آهي، ان جي ڀيٽ ۾ جسم تازي ۽ مڪمل خوراڪ استعمال ڪري وڌيڪ وٽامن حاصل ڪري سگهي ٿو. گهڻي ڀاڱي پيڪ ٿيل کاڌن ۾ ڪنڊ، لوڻ ۽ سٽپ جو مقدار اسان جي گهرجن کان وڌيڪ هوندو آهي. تمام گهڻن کاڌن ۾ تمام گهڻا ڪيميڪل هوندا آهن ته جيئن انهن جي مدد سان خوراڪ تازي نظر اچي ۽ کائڻ ۾ به تازي لڳي. انهن ڪيميڪلن مان ڪيترائي اهڙا هوندا آهن جن کي محفوظ نٿو ليکي سگهجي، ڇاڪاڻ جو انهن کي محتياط طريقي سان تجربن مان نٿو گذاريو وڃي


هر انسان جي ضرورت آهي ته هو مختلف قسمن جي خوراڪ استعمال ڪري

ڪجهه کاڌا نه کائڻ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو

ڪجهه ملڪن ۽ علائقن ۾ ريت آهي ته ڳورهارين کي ڪجهه شيون کائڻ کان جهليو ويندو آهي ان پابنديءَ جو سبب انهن ملڪن ۽ علائقن جي رهواسين جو اهو خيال آهي ته اهي شيون ٻار کي نقصان رسائي سگهن ٿيون. جيڪڏهن اهڙي پابنديءَ جي صورت ۾ ڊاڪٽر يا مدوائف ڳورهاريءَ کي ٻُڌائي ته فلاڻي شيءِ کائڻ هن لاءِ

فائديمند آهي ته اِها صورتحال عورت کي پريشان ڪري سگهي ٿي ته هوءَ ڪنهن جي ڳالهه مڃي ۽ ڪنهن جي نه مڃي.

خوراڪ کان گريز عورت لاءِ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو. عورت کي حمل دوران ۽ ان کان پوءِ صحتمند رهڻ لاءِ مختلف قسمن جي خوراڪ واپرائڻ گهرجي جن ۾ بنيادي خوراڪ، واڌ ويجهه ڏيندڙ خوراڪ، چهري کي رونق ۽ تازگي ڏيندڙ خوراڪ، ۽ل ڏيندڙ خوراڪ شامل آهن. رڳو هڪ قسم جي ئي خوراڪ واپرائڻ ڪافي نه ٿيندو.

جيڪڏهن ڪا عورت ڪجهه غذائون کائڻ ڇڏي ڏئي ته اوهان کي اِها ڳالهه يقيني بنائڻ گهرجي ته هوءَ هر طرح جي خوراڪ پوري مقدار ۾ واپرائي ۽ کيس وٽامن ۽ معدنيات جو مناسب مقدار ملندو رهي.

ڏکين سوالن جا جواب ڳولهيو

ڪاڏي پيتي بابت ماڻهن جا ڪجهه ويچار ايترو مضبوط هوندا آهن جو انهن کي بدلائڻ ڏکيو هوندو آهي، پر سمجهو مڊوائف انهن ويچارن جي مخالفت ڪرڻ بنان مختلف طريقن سان ضروري خوراڪ کائڻ ۾ ڳورهاريءَ جي مدد ڪري سگهي ٿي. هيٺ ڏنل مثال هڪ سچي واقعي تي ٻڌل آهي:



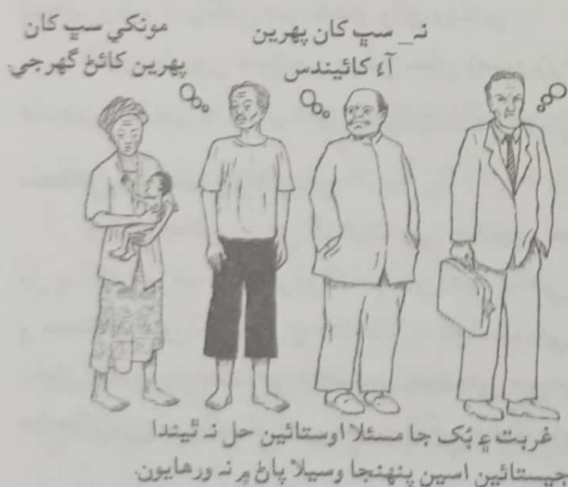
ماريا گوئٽيمالا جي هڪ مڊوائف آهي. هوءَ ۽ سندس ديس واسي اِهو سمجهندا آهن ته ڪاڏي پيتي جون ڪجهه شيون "گرم" ۽ ڪجهه شيون "ٿڌو" تاثير رکنديون آهن. سندن خيال آهي ته ڳورهاريءَ کي "ٿڌي" تاثير واريون شيون نه کائڻ گهرجن.

ماريا ۽ سندس ديس واسين جو خيال آهي ته ڦليون ۽ بيضا ٿڌيون شيون آهن. (پوءِ ڀل اِهي پڪل ڇو نه هجن) هوڏانهن ماريا کي پتو آهي ته ڦليون ۽ بيضا ڳورهارين لاءِ چڱي شيءِ آهن ڇاڪاڻ جو اِهي پروٽين ۽ فولاد جي حصول جو انتهائي سستو ذريعو آهن.

ماريا چاهيو ٿي ته ڳورهاريون چڱيءَ ريت کائين پيئن. پر اُهي ٿڌيون شيون نٿيون کائي سگهن ۽ ماريا جو به اِهوئي خيال هو ته ٿڌيون شيون کائڻ ڳورهارين لاءِ مناسب ناهي. هُن هڪ شاندار ترڪيب ڳولهي ڪڍي ۽ ڳورهارين کي چيائين ته هو ڦليون ۽ بيضا ڀلي کائين پر انهن تي ڪا گرم شيءِ جهڙوڪ ڪارا مرچ يا ڪجهه بيو ٻُرڪي کائين. ان ريت ڦلين ۽ بيضن جو "ٿڌو" تاثير ختم ٿي ويندو. ماريا ان مسئلي جو حل انتهائي ڏاهپ سان ڪڍيو. ان ريت هڪ پاسي ڳورهارين جي خوراڪ واري ضرورت جي راهه نڪري آئي ته ٻئي پاسي رائج ويچارن جي مخالفت کان به پاسو ڪيو ويو.

گهٽ خرچ ۾ ڪاڏو ڪهڙي ريت؟

ناڪافي غذائيت جو سڀ کان وڏو سبب غربت آهي. خوشحال ملڪن جا شاهوڪار ماڻهو پنهنجي لاءِ جيڪا خوراڪ چاهين خريد ڪري سگهن ٿا، جڏهن ته غريبن لاءِ اِهو ممڪن ناهي. هر علائقي ۾ ڪجهه ماڻهو بهتر ڪاڌو کائي سگهن ٿا، جڏهن ته ڪجهه نٿا کائي سگهن.



غربت ۽ بُک جا مسئلا اوستائين حل نه ٿيندا جيستائين اسين پنهنجا وسيلا پاڻ ۾ نه ورهايون.

ڪجھ ماڻهن وٽ تمام گهڻي زمين يا ڪاروباري وسيلا جمع ٿي ويا آهن. ۽ اِهي ماڻهو ٻين جي پورهئي جي آڌار تي دولت ميڙيندا ٿا رهن. اِهو فرق گهر اندر بہ ٿي سگهي ٿو جتي ممڪن آهي تہ مرد پنهنجي زال ۽ ٻارن کان بهتر کاڌو کائيندو هجي.

غربت جي اصل سببن بابت وڌيڪ ڄاڻ ۽ تبديلين لاءِ ڪوشش جو طريقو سمجھڻ لاءِ "جتي ڪو ڊاڪٽر نہ هجي" ۽ "سکڻ ۾ صحت ڪارڪن جي مدد" جھڙا ڪتاب پڙهو.



جيڪڏهن پئسا ڏوکڙ عقل سان خرچ ڪجن تہ ڪو انتهائي غريب ڪٽنب بہ چڱيءَ ريت کائي پيئي سگهي ٿو. اهڙي ڪٽنب جو ڪو مرد ماڻهو شراب يا تماڪ جو عادي هجي تہ پنهنجي اِها عادت ڇڏي ان بدران کاڌ خوراڪ تي خرچ ڪري سگهي ٿو يا ڪڪڙ پالي اُن جا بيضا حاصل ڪري سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪا عورت پنهنجي ٻارن لاءِ ڪٽمٺڙا يا سوڊا واري بوتل وٺڻ بدران بيضا، ڦليون ۽ ٻيون اهڙيون شيون خريد ڪري جيڪي سستيون بہ آهن تہ صحت بخش بہ.

هتي ڪجھ طريقا ڏجن ٿا جن تي عمل ڪري گهٽ خرچ مان عمدي خوراڪ حاصل ڪري سگھجي ٿي:

ماءُ جي ٿڃ

ماءُ جي ٿڃ مفت هوندي آهي ۽ ان ۾ ٻار جي ضرورت جون سموريون شيون ٿين ٿيون. ٿڃ ڏائيندڙ ٻارن کي فورٽيفائيڊ يا ڊبي جو کير ڏيڻ جي ڪا ضرورت ناهي، بشرطيڪ هوماءُ جي ٿڃ ڏائي رهيو هجي ۽ ٻئي گهربل خوراڪ کائي رهيو هجي.

ڦليون، مٽر ۽ داليون



ايندڙ سال مڪئي پوکيو

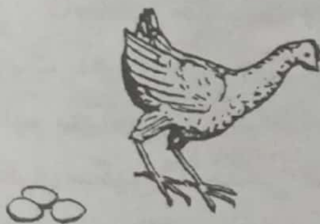


هن سال ڦليون پوکيو

ڦليون ۽ ان قسم جون ٻيون شيون پروٽين ۽ وٽامن سان ڀرپور ٿين ٿيون ۽ عام طور تي سستيون هونديون آهن. جيڪڏهن کائڻ کان اڳ انهن کي دير تائين پاڻيءَ ۾ پُسائي رکبو تہ وٽامن جو مقدار وڌي ويندو.

ڦلين واريون سبزيون پوکڻ سان زمين زرخيز ٿي ويندي آهي. جن ٻنين ۾ پهرين ڪڏهن ڦلين واريون سبزيون پوکيون ويون هونديون تہ اُنهن ۾ ٻيا فصل بہ ڀلا ٿيندا.

سستي گوشت جو ذريعو



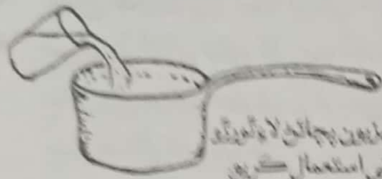
رت ۽ جانورن جي گوشت جي ڪجھ حصن جهڙوڪ ڪليجي، دل ۽ گڙدن ۾ تمام گهڻو فولاد هوندو آهي ۽ اهي خالص گوشت جي ڀيٽ ۾ سستا بہ ٿين ٿا. مڇي ۽ ڪڪڙ بہ گوشت جي ٻين قسمن جيان صحت بخش آهن. جيڪڏهن ڪٽنب پنهنجي سر مڇي ٿو شڪار ڪري يا ڪڪڙيون ٿو پالي تہ اِهي شيون انکي مفت ملي سگهن ٿيون.

ٻيڙن ۾ تمام گهڻو پروٽين، فولاد ۽ وٽامن اي هوندو آهي. ٻيڙن ۾ موجود پروٽين ايتري گهٽ پئسن ۾ ٻئي ڪنهن ملڻ ممڪن ناهي.

اناج

جيڪڏهن ڪڻڪ، چانورن ۽ مڪئي جهڙي اناج کي صاف ڪرڻ ۽ ڇاڻڻ کان سواءِ (انهن جو رنگ صاف ڪرڻ لاءِ ڪنهن ڪيميائي عمل مان گذارڻ کان سواءِ) مڪمل حالت ۾ استعمال ڪيو وڃي ته اهي وڌيڪ غذائيت ڏين ٿا ڏين. صاف ڪرڻ ۾ خرابي اها آهي ته اناج جي رنگ سان گڏ تمام گهڻيون ڪارآئتيون شيون به نڪري وڃن. اڇي/ڇاڻيل اٽي جي ماني ۽ ڇڙيل چانورن ۾ ناسي/ اڻ ڇاڻيل اٽي جي ماني ۽ اڻ ڇڙيل چانورن جي ڀيٽ ۾ گهٽ وٽامن، معدنيات ۽ پروٽين ٿين ٿا.

سبزيون ۽ ميوا


سبزيون ٻڪائڻ لاءِ ڪتب آيل پاڻي استعمال ڪريو

سبزيون اُٻاريون وڃن يا انهن کي ٻاڦ تي ڳاريو وڃي ته ان جا ڪجهه وٽامن پاڻيءَ ۾ شامل ٿي ويندا آهن. اهو پاڻي ضايع ڪرڻ بدران ان جو سوپ ٺاهي پيئڻ گهرجي.



سبزين جا پن عام طور تي اُڇلايا ويندا آهن پر انهن مان ڪجهه کائي سگهجن ٿا. ڪجهه ٻوٽن جي پنن ۾ وٽامن ۽ پروٽين انهن جي پاڙ کان وڌيڪ ٿا ٿين. تمام گهڻن جهنگلي ميون ۽ ٻيرن ۾ ڀرپور وٽامن ۽ قدرتي کنڊ موجود هوندي آهي جنهن سان توانائي ملي ٿي.

وٽامن خريد نه ڪريو

جيڪڏهن مختلف قسمن جي خوراڪ استعمال ڪنداسين ته پنهنجي ضرورت جا وٽامن ۽ معدنيات پوري مقدار ۾ آسانيءَ ملي سگهن ٿا. وٽامن جون گوريون خريد ڪرڻ پنهنجا پئسا ضايع ڪرڻ آهي.

پر حمل ۽ ٻيج ڏارائڻ وارا ڏينهن اهڙي صورتحال آهي جڏهن عورت کي اضافي وٽامن استعمال ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي، يعني ڪيس پنهنجي خوراڪ مان گهربل مقدار ۾ وٽامن نه ملي سگهندا آهن. وٽامن جون گوريون، وٽامن جي انجيڪشن جيترو ئي ڪم ڏيکاريندڙيون آهن ۽ سستيون به ٿين ٿيون.

سٺي صحت لاءِ جسم جي سارسنڀال ڪهڙي ريت ڪجي؟

حمل جي ڏينهن ۾ يا عام حالتن ۾ تندرست رهڻ لاءِ عورت کي گهرجي ته پنهنجو پاڻ کي صاف سٿرو رکي، ورزش ڪري ۽ مناسب آرام به ڪري.

پنهنجو پاڻ کي صاف سٿرو رکو

جسم کي صاف سٿرو رکڻ سان انفيڪشن جي روڪٿام ۾ مدد ٿي ملي. جيڪڏهن ممڪن هجي ته عورت کي روزانو وهنجڻ گهرجي، خاص طور تي پنهنجي جنسي عضون کي چڱيءَ طرح ڌوئي.

ڏندن ۽ وات جي سارسنڀال

صحتمند ڏند انسان جي سڄي جسم کي تندرست رکڻ ۾ مدد ڪن ٿا. حمل جي ڏينهن ۾ ڏندن جي حفاظت خاص طور تي اهم آهي ڇاڪاڻ جو خراب ڏندن ڪري ڦهارن ۾ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. اهو انفيڪشن وقت کان اڳي ويم جو سبب بڻجي سگهي ٿو.

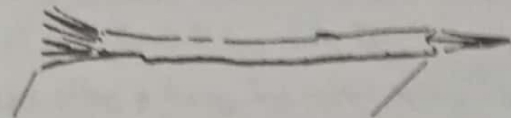
ڪجهه ملڪن ۾ اها چوڻي عام آهي ته "هڪ ٻار ڄڻڻ تي هڪ ڏند ڪِري ٿو پوي" پر اِها چوڻي سچ ڪري ڏيکارڻ ضروري ناهي!

عورت پنهنجي ڏندن جي حفاظت هيٺين طريقن سان ڪري سگهي ٿي:

- ڪئلشيم سان ڀرپور خوراڪ کائي.
- مٺاڻ، ڪينڊي ۽ سوڊا بوتلن کان پرهيز ڪري.
- هر ڀيري ڪاڌي کائڻ کان پوءِ ڏند نرم برش، خلال يا ٿلهي ڪپڙي جي مدد سان صاف ڪري. برش تي ٽوٿ پيسٽ، لوڻ يا سادو پاڻي هڻڻ سان صفائيءَ ۾ مدد ملي ٿي سگهي، پر اهي اسم ضروري ناهن.

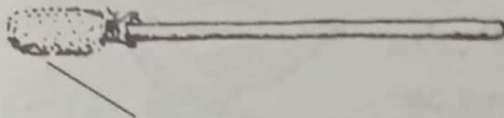


روزانو ڏندن جي سطح صاف ڪريو. ڏندن جي وچ واري وٿي ۽ ڦهارون به صاف ڪريو.



مسواڪ جي هن ڇيڙي کي ڏندن جي وچ واري وٿي صاف ڪرڻ لاءِ تراشيو.

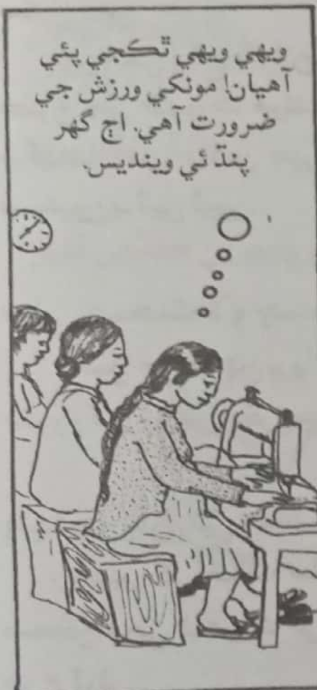
مسواڪ جي هن ڇيڙي کي چٻاڙي برش جي شڪل ڏيو ته جيئن ريشا ڏند صاف ڪن.



يا وري ٿلهي ڪپڙي جي ڪا ليڙ ڪنهن ڪاٺيءَ تي ٻڌو.

جيڪڏهن ممڪن هجي ته ڏندن جي ڊاڪٽر يا ڏندن جي صحت ڪارڪن کان باقاعدگيءَ سان پنهنجي ڏندن جو معائنو ڪرائجي.





ورزش

ورزش ڪرڻ سان عورت جو جسم مضبوط ٿئي ٿو. حمل دوران ورزش ڪرڻ جو اهو فائدو ٿئي ٿو جو عورت جو جسم حمل ۽ ويم لاءِ تيار ٿي ٿو وڃي. ورزش ڪرڻ سان عورت کي توانائي ٿي ملي ۽ هوءَ سڪون ٿي محسوس ڪري.

ورزش ڪرڻ جا ڪيترائي طريقا آهن. جيڪڏهن عورت ٻري کان پاڻي ٿي ڀري اچي، ٻنيءَ ٻاري جو ڪم ٿي ڪري، چڪي تي پيهي، ٻارن پويان ڀڄ ڊُڪ ٿي ڪري ۽ جبلن تي لهي چڙهي ٿي ته اهي

سمورا ڪم ھُن لاءِ ورزش آھن جيڪي سندس ضرورت پوري ٿا ڪن.

جيڪي عورتون ويهي يا بيٺي پير ڪم ٿيون ڪن (مثال طور آفيس، اسٽور يا فيڪٽريءَ ۾) يا جيڪي سڄي ڏينهن دوران گھڻو هلن چلن نہ ٿيون، تن ڪي عام طور تي ورزش جي ضرورت وڌيڪ هوندي آهي. ڪين ڊگها فاصلا پنڌ ڪري طئي ڪرڻ گهرجن. جسماني ڪم ڪرڻ گهرجن يا ڪو ٻيو طريقو ڳولهڻ گهرجي.



ڏونئرن کي پڪوڙڻ جي ورزش

ڏونئرن کي پڪوڙڻ واري ورزش پيلوس ۽ عورتاڻي عضوي جي ڏونئرن کي مضبوط ٿي ڪري. ان ورزش جا هيٺيان فائدا آهن:

- پيشاب جا قطرا نہ ٽمندا آهن.
- ويم دوران عورتاڻي عضوي تي زخم نہ ايندا آهن.
- ويم کان پوءِ صحت تيزيءَ سان بحال ٿئي ٿي.
- جنسي لطف وڌي ٿو وڃي.

عورت اِها ورزش پيشاب ڪندي سکي سگهي ٿي. جڏهن پيشاب خارج ٿي رهيو هجي تہ عورتاڻي عضوي جي ڏونئرن کي پڪوڙي، ايستائين جو پيشاب رُڪجي وڃي. جڏهن عورت اِهو سکي وٺي تہ انهن ڏونئرن کي ڪيئن پڪوڙيو آهي تہ اُن وقت اِها ورزش ڪري جڏهن پيشاب نہ ڪري رهي هجي يعني عام حالتن ۾ هوءَ اِها ورزش ڪري سگهي ٿي.

ڏونئرن کي پڪوڙڻ واري ورزش رڳو حمل دوران ئي نہ پر عام حالتن ۾ ڪرڻ بہ ڪارائتي آهي. جيڪڏهن ممڪن هجي تہ ڏينهن ۾ 4 ڀيرا اِها ورزش ڪريءَ هر ڀيري گهٽ ۾ گهٽ 10 ڀيرا ڏونئرا پڪوڙي



ننڊ ۽ آرام

ننڊ پوري ڪرڻ ۽ آرام ڪرڻ سان عورت تندرست ٿي رهي ۽ منجهس بيمارين جو مقابلو ڪرڻ جي سگهہ ٿي اچي. ضرورت پٽاندر ننڊ ڪرڻ سان بلڊپريشر کان بچي سگهجي ٿو بار هر هر بيمار نہ ٿيندا آهن ۽ ٻين بہ ڪيترن ئي مسئلن کان جان ڇٽي ٿي.

تمام گهڻين عورتون کي سڄو ڏينهن ٻني ٻاري، ڪارخانن يا دڪانن تي ڪم ڪرڻو ٿو پوي. ڪين پاڻي ڀري آڻڻو ٿو پوي، ٻارڻ لاءِ ڪاٺيون ٿيون ڪرڻيون پون، جنڊ ۾ اناج ٿو پيهڻو پوي، ڪاڌو تيار ڪرڻ، ٿانو ڌوئڻ ۽ گهر وارن جي سارسنڀال بہ سندن فرضن ۾ شامل آهن. عام حالتن ۾ ئي اِهي سموريون مصروفيتون انتهائي ٿڪائيندڙ آهن پر حمل دوران اها مشقت عورت لاءِ انتهائي سخت ٿي بڻجي. جڏهن ڪيس معمول کان وڌيڪ آرام جي گهرج هوندي آهي.

ڳورهارين کي سمجهايو ته هو ڪم ڪار دوران هرهڪ يا ٻن ڪلاڪن کان پوءِ ڪجهه دير آرام ڪن. اهو ضروري آهي. عورت جي گهر ڀاتين کي به اها ڳالهه سمجهايو ته سندس آرام ڪرڻ ۽ پوري ننڊ ڪرڻ جو ضروري آهي.



حمل کان گهبرائڻ بدران ان مان لطف ماڻيو

جيڪڏهن عورت پوري خوراڪ کائي رهي هجي ۽ آرام ۽ پنهنجي مناسب سارسنڀال لهي رهي هجي ته حمل جو زمانو پُرلطف ٿي وڃي ٿو. ڪيترن ئي علائقن ۾ ڳورهاري عورت جو احترام ڪرڻ جو رواج آهي. ماڻهو سندس ڪمن ڪارين ۾ هٿ ونڊائيندا آهن. سندس ڪاڏي پيتي لاءِ خاص شيون آڻيندا آهن يا کيس خوشگوار پيغام يا سوکڙيون اماڻيندا آهن. اهڙين روايتن ڪري عورت کي سندس گهرج موجب خوراڪ ۽ آرام ملن ٿا ۽ هوءَ پنهنجي بابت ۽ پنهنجي حمل بابت خوشگوار تاثر رکندي آهي.

حمل ۽ ٻچ ڄارائڻ دوران هيٺين شين کان بچجي:

بيماريون، منشيات ۽ زهريلا ڪيميڪل ڪنهن جي لاءِ به چڱا ناهن. اِهي شيون حمل ۽ ٻچ ڄارائڻ دوران خاص طور تي خطرناڪ ٿيون بڻجن. هيٺ ڄاڻايل شيون حمل جي شروعاتي 3 مهينن دوران انتهائي خطرناڪ آهن. اِهي عام حالتن ۾ به خطرناڪ ٿي سگهن ٿيون.

جرمن ارڙي ۽ ٻين بيمارين جي شڪار فردن کان پري رهو

بهترين طريقو اهو آهي ته ڳورهاريون سمورن بيمار ماڻهن کان پري رهن. ان ريت کين پنهنجو پاڻ کي به بيمارين کان محفوظ رکڻ ۾ مدد ملندي. ڪجهه بيماريون ڳورهارين ۽ سندن ڳڀ ۾ پلجندڙ ٻار لاءِ خاص طور تي خطرناڪ آهن. جرمن اُرڙي انهن بيمارين مان هڪ آهي جيڪا پيدا ٿيندڙ ٻار ۾ خطرناڪ پيدائشي نقصن يا معذورين جو سبب بڻجي سگهي ٿي. انهن نقصن ۾ ٻوڙائپ ۽ دل جا مرض شامل آهن.



ڳورهارين کي بيمار يا ڇمڙيءَ جي بيماريءَ جي شڪار ماڻهن کان پاسو ڪرڻ گهرجي

دوائون واپرائڻ کان پاسو ڪريو

جڏهن ڪا عورت ڪا دوا استعمال ٿي ڪري ته ان جا اثر سندس رت ذريعي ٻار تائين منتقل ٿا ٿين. ڪنهن بالغ عورت يا ٻار لاءِ محفوظ سمجهيو ويندڙ دوائون ڳڀ ۾ پلجندڙ ٻار لاءِ خطرناڪ ٿي سگهن ٿيون.

کنگهه جو شربت، سور ملائيندڙ گوريون، ڪجهه جديد دوائون ۽ ڪجهه نباتاتي دوائون ٻار لاءِ خطرناڪ ٿي سگهن ٿيون. انهن مان ڪي ٻار ۾ پيدائشي نقص يا معذوريون به پيدا ڪري سگهن ٿيون. سندن سوچڻ سمجهڻ جي صلاحيت يا ذهن تمام گهڻو متاثر ٿي سگهي ٿو.



ڳورهارين کي فقط اُهي ئي دوائون استعمال ڪرڻ گهرجن جيڪي حمل دوران محفوظ هجن ۽ جن جي واقعي ضرورت هجي.

ڳورهاري عورتون ۽ ٻچ ڄارائيندڙ مائرون دوائن کان بچڻ جي هر ممڪن ڪوشش ڪن. جيڪڏهن عورت بيمار ٿي پوي ۽ ڪيس دوا جي شديد ضرورت هجي ته کيس اهو پڪو ضرور لڳائڻ گهرجي ته اِها دوا حمل يا ٻچ ڄارائڻ دوران محفوظ آهي يا نه. هن ڪتاب جي آخر ۾ دوائن بابت صفحا ڏنل آهن (ڏسو دوائن جي استعمال بابت باب صفحي 485 کان). جن مان اِها ڳالهه پڪو لڳي سگهي ٿي يا وري دوائن بابت ڊاڪٽر کان جاچ وٺجي. جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ نباتاتي دوائن جو استعمال آهي ته پوءِ اِهو ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪريو ته انهن مان ڪهڙيون دوائون حمل ۽ ٻچ ڄارائڻ دوران محفوظ آهن.

هن ڪتاب ۾ سفارش ڪيل دوائن مان اڪثر حمل ۽ ٻچ ڄارائڻ دوران محفوظ آهن (جيڪڏهن ڪا دوا محفوظ ناهي ته اسان جي طرفان چتاءُ ڏنو ويو آهي ته اِهي دوائون ڪهڙي عرصي ۾ خطرناڪ ٿي سگهن ٿيون) پر محفوظ دوائون به فقط اوڏي مهل استعمال ڪرڻ گهرجن. جڏهن اهي انتهائي ضروري هجن. اڪثر آرام ڪرڻ، تمام گهڻو پاڻي پيئڻ ۽ صحتمند خوراڪ واپرائڻ سان ٿي بيماري ۽ ٻيا مسئلا ختم ٿي وڃن ٿا.



عورتون جيڪي ڪجهه کائين پيئن ٿيون سو سڀ سندن ٻارن کي منتقل ٿئي ٿو.

سگريٽ، شراب ۽ ٻي منشيات کان پري رهو

سگريٽ جو دونهون، شراب ۽ نشي آور ٻيون شيون ڳورهاريءَ لاءِ هاڃيڪار ٿين ٿيون. جيڪڏهن ڪا عورت سگريٽ، شراب يا نشي آور ڪا ٻي شيءِ ٿي واپرائي ته هوءَ انهن شين جا اثر پنهنجي رت ذريعي پنهنجي ٻارڪي ٿي منتقل ڪري.

سگريٽ ڇڪڻ هونئن به هر ڪنهن لاءِ هاڃيڪار آهي. ان وگهي ڪئنسر سميت ڪيترين ئي خطرناڪ بيمارين ٿي سگهن ٿيون. جيڪڏهن ڪا ڳورهاري سگريٽ ٿي ڇڪي يا پنهنجي ويجهي موجود ڪنهن سگريٽ ڇڪيندڙ جو دونهون ساهه ذريعي پنهنجي اندر ٿي ڪري ته سندس رت جون رڳون سُسي وڃن ٿيون ۽ انهن رڳن ذريعي هوا يا خوراڪ ٻار تائين ٺيڪ طريقي سان پهچي نه سگهندي آهي. ان ڪري امڪان هوندو آهي ته سگريٽ ڇڪيندڙ عورتن جا ٻار ننڍي قد وارا ڄمن يا بيمار رهن.

شراب پيئڻ به سيني لاءِ خطرناڪ هوندو آهي. گهڻي شراب پيئڻ سان جگر جي خطرناڪ بيمارين سميت انيڪ بيمارين ٿي سگهن ٿيون. ڳورهاريءَ جي روزانو هڪ اڌ پيگ شراب پيئڻ جي صورت ۾ به سندس ٻار ۾ پيدائشي نقص خاص طور تي ذهني معذوري ٿي سگهن ٿا.

ڪجهه نشي آور شيون جهڙوڪ هيروئن، آفيم، ڪوڪين ۽ ننڊ ڏياريندڙ دوائون انسان کي پنهنجو تمام گهڻو عادي بڻايو ڇڏين ۽ انهن جا انتهائي خطرناڪ اثر ٿا ٿين. جيڪڏهن ڪا ڳورهاري نشي آور شيون واپرائي ٿي ته ممڪن آهي ته سندس ٻار به نشي جي عادت سان ڄمي يا وري کيس صحت جا خطرناڪ مسئلا درپيش رهن.

جيڪڏهن اوهان جي اوسي پاسي ڪا عورت شراب يا ڪنهن ٻئي نشي جي عادي آهي ته

سنڌس مدد ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو جيڪاڻهن ڪيس ۽ سنڌس ٻار کي نرپيش جوکمن بابت ڪيس پنهنجاڻپ سان سمجهائيو ته هوءَ انهن مان پنهنجي جان ڇڏرائي سگهي ٿي. ڪيس صلاح ڏيو ته هوءَ سگريٽ شراب يا نشي آور پيون شيون واپرائيندڙ ماڻهن کان پري رهي.

مونکي انتهائي خوشي آهي جو تون شراب پيئڻ بدران ماڻهن سان ڪچهري ٿي ڪرين.



سنڌس ان ريت به مدد ڪري سگهو ٿيون جو پنهنجي علائقي ۾ اهڙا ماڻهو ڳولهيو جيڪي شراب يا ڪنهن ٻئي نشي جو استعمال مڪمل طور تي ڇڏي چڪا هجن ۽ جيڪي هڪ ٻئي جي ڪم اچڻ لاءِ پاڻ ۾ ميل جول رکندا هجن. ڪتاب "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نه هجي" ۾ شراب ۽ نشي آور پين شين جي عادت ڇڏرائڻ ۾ مدد ڪرڻ بابت تفصيلي طريقا ڏنل آهن.

ڪيميائي مادن ۽ دونهين کان پري رهو

صفائيءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ ڪيميڪل ۽ ٻنين ٻارن يا گهرن ۽ فصلن ۾ لڳندڙ ڪيڙن کي مارڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ زهر هر ڪنهن لاءِ خطرناڪ ٿين ٿا. اِهي شيون ڳورهارين ۽ ٿيڄ ڏارائيندڙ مائرن لاءِ ته انتهائي خطرناڪ آهن. انهن ڪيميڪلن مان ڪيترن ئي قسمن جا نقصان ٿي سگهن ٿا. انهن جي ڪري حمل ضايع ٿي سگهي ٿو، سُنڌيڻو ٿي سگهي ٿو ٻار ۾ پيدائشي نقص ٿي سگهن ٿا. ڪئنسر ۽ ٻيا مرض به ٿي سگهن ٿا.

جنهن ڪيميڪل ۾ تيز بو هجي سو عام طور تي صحت لاءِ محفوظ نٿو هجي. ڪجهه خطرناڪ ڪيميڪل بنان ڪنهن بو جي پڻ ٿيندا آهن. ممڪن هجي ته هر ڪو انهن خطرناڪ ڪيميڪلن کان پاسو ڪري پر ڪنهن ڳورهاريءَ کي ته ڪنهن به صورت ۾ انهن جي پرسان ئي نه وڃڻ گهرجي. ڪيس اهي شيون نه ته استعمال ڪرڻ

زهريلي ڪيميڪلن ۾ هيٺيون شيون شامل آهن:

- ڪيڙي مار دوائون، جيڪي ٻنين ۽ باغن ۾ استعمال ٿين ٿيون.
- گهر تي ڪيڙن ماڪوڙن يا ڪوئن کي مارڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ دوائون.
- ڪپڙا ڌوئڻ جو ڪو طاقتور پائوڊر.
- ڪونئر ۽ پينٽ جا ڪجهه قسم.
- گيسولين پيٽرول ۽ ٻارڻ جا مختلف اسم.



گهرجن ۽ نه وري انهن جي دونهين يا ٻاڦ پرسان ساهه کڻڻ گهرجي. انهن ڪيميڪلن جي دٻن کي ڪاڏي پيتي جون شيون رکڻ لاءِ به استعمال نه ڪرڻ گهرجي. انهن دٻن کي ڌوئڻ جي باوجود انهن ۾ ڪيميڪلن جو ڪو معمولي مقدار باقي رهجي سگهي ٿو ۽ اهو نقصان رسائي سگهي ٿو.

ڳورهاريءَ جي گهر وارن کي ڪيميڪل استعمال ٿي نه ڪرڻ گهرجن. پر تمام گهڻن ماڻهن جو ڪم ڪار ٿي ڪيميڪلن سان هوندو آهي ۽ هو انهن شين کان بچي نٿا سگهن. اهي شيون فيڪٽري يا ٻني ٻاري ۾ ڪم ڪار ڪرڻ يا صفائي جي ڪمن ۽ ٻين ڪيترن ئي معاملن ۾ لازمي طور تي موجود هونديون آهن. جيڪي ماڻهو ڪم ڪار دوران ڪيميڪل استعمال ٿا ڪن يا انهن جي پرسان موجود ٿا رهن. سي ان مامري بابت ٻين ساٿين سان ڳالهه ٻولهه ڪري سگهن ٿا. اهو ممڪن آهي ته سمورا ڪارڪن گڏجي مالڪ سان ڳالهائين ۽ کيس مجبور ڪن ته هو گهٽ يا محفوظ ڪيميڪل استعمال ڪري.

جيڪڏهن ڪيميڪلن سان ڪم ڪار ڪرڻ مجبوري هجي ته هيٺيان احتياط ڪرڻ گهرجن:

- ڪجهه ڪيميڪل استعمال ڪريو ۽ ڪوشش ڪريو ته انهن جو گهٽ کان گهٽ مقدار استعمال ٿئي.
- خوراڪ جي ذخيرن کي ڪيميڪل کان پرپرو رکو.
- ڪيميڪل ٻارن جي رسائيءَ کان پري رکو.
- ڪيميڪلن کي ساهه ذريعي جسم ۾ نه وڃڻ ڏيو. ڪو ماسڪ لڳايو يا گهٽ ۾ گهٽ وات ۽ نڪ ڍڪيو ۽ اهڙي هنڌ ڪم ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو جتي صاف هوا جو لنگهه هجي.
- ڪيميڪلن کي چمڙيءَ تي لڳڻ نه ڏيو. دستانا، ڍڳا ڪف ۽ مڪمل طور تي بند جوتا استعمال ڪريو.
- ڪيميڪل سان ڪم ڪرڻ کان پوءِ گهر اچڻ کان اڳ ڪپڙا تبديل ڪريو. ڳورهاري عورتن کي ڪيميڪل لڳل ڪپڙا ڌوئڻ نه گهرجن.

باب 5

انفيڪشن کان ڪيئن بچجي

هن باب ۾:

باب 5

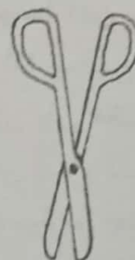
انفيڪشن کان ڪيئن بچجي

انفيڪشن کان محفوظ رهي جانيون بچائي سگهجن ٿيون

انفيڪشن وگهي ماٺهو بيمار ٿين ٿا ۽ اِهو موت جو سبب بہ بڻجي سگهي ٿو. ويم کان پوءِ ٿيندڙ موت جو اِهو سڀ کان وڏو سبب آهي. ويم جا اهڙا طريقا جن ۾ طبي اوزار عورت جي عضون اندر داخل ڪيا ٿا وڃن جهڙوڪ انٽرا يوٽرائن ڊيوائس (IUD) وجهڻ يا MVA جهڙا طريقا بہ انفيڪشن جو سبب بڻجي سگهن ٿا. مڊوائف جا ڪيترائي ڪم ۽ يوٽرس جي اندر ڪويہ عمل فقط اوڏي مهل ئي محفوظ طريقي سان ٿي سگهن ٿا جڏهن انفيڪشن کان بچاءَ واسطي هن باب ۾ ڏنل طريقن تي عمل ڪجي.

هن باب ۾ وضاحت سان ڄاڻايو ويو آهي تہ هاڃيڪار جيوڙن کي ختم ڪري يا مٿن ڪنٽرول ڪري ڪهڙيءَ ريت انفيڪشن کان بچي سگهجي ٿو. جيوڙا اُهي جيوَ آهن جيڪي بيمار ٿا ڪن ۽ بيمارين ٿا پکيڙين. جيوڙا هر جاءِ تي ٿين ٿا پر اهي ايترا ننڍا هوندا آهن جو فقط خوردبين سان ئي نظر ايندا آهن. رت، ڪاڪوس، پيشاب، جسماني رطوبتن ۽ ڌوڙ مٽيءَ ۾ موجود خطرناڪ جيوڙا جيڪڏهن ڪنهن جي جسم ۾ داخل ٿي وڃن تہ خطرناڪ مرضن جو سبب بڻجي سگهن ٿا.


جيوڙا رت ۽ ٻين جسماني رطوبتن ۾ رهن ٿا


جيوڙا اوزارن تي ٿي سگهن ٿا، پوءِ پل اِهي صاف سٿرا نظر اچن

انفيڪشن جيوڙن کان ٿيندو آهي

مٿا پيشاب، دم ۽ مرگهيءَ جهڙا ڪي مرض جيوڙن سان نہ ٿيندا آهن. اِهي مرض هڪٻئي تائين منتقل نٿا ٿين.

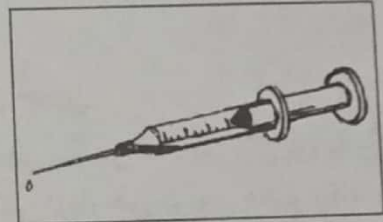
ٻيون بيماريون جهڙوڪ اُرڙي، ڪامڻ، جهٽڪا، يوٽرس جو انفيڪشن، ايچ آءِ وي/ ايڊز ۽ مليريا جون بيماريون انفيڪشن سڏجن ٿيون ڇو ته اِهي جيوڙن وگهي ٿين ٿيون. جڏهن انهن انفيڪشنن ان جو سبب بڻجندڙ جيوڙا ماڻهوءَ جي جسم ۾ داخل ٿي ويندا آهن تہ هو بيمار ٿي پوندو آهي.

جيوڙا جسم ۾ ڪيئن ٿا داخل ٿين

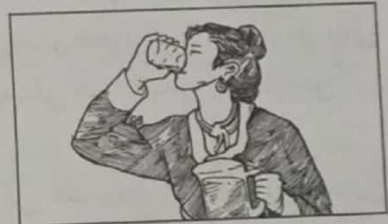
جيوڙا مختلف طريقن سان جسم ۾ داخل ٿي سگهن ٿا:



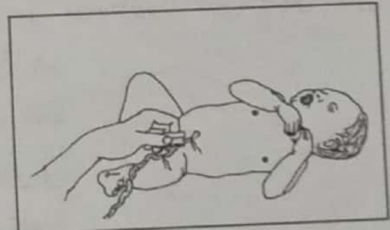
ڪجھ جيوڙا مني يا عورتاڻي عضوي مان ٿمندڙ رطوبت ذريعي ٻئي فرد جي جسم ۾ داخل ٿا ٿين. اِهو ان مهل ٿيندو آهي جڏهن ماڻهو جنسي عمل ٿا ڪن. ايچ آءِ وي ۽ جنسي طور تي منتقل ٿيندڙ ٻيا انفيڪشن سوزاڪ وغيره ان طريقي سان پکڙجن ٿا.



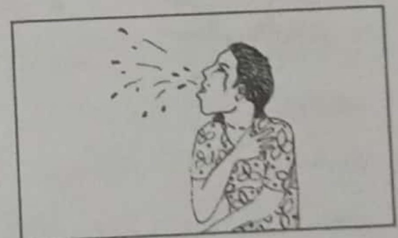
ڪجھ جيوڙا رت ذريعي پکڙجن ٿا. جڏهن متاثر ٿيل شخص جو رت يا جسماني رطوبت صحتمند شخص جي جسم تي موجود زخم رستي يا اهڙي شيءِ ذريعي جنهن کي ڇيد ڪرڻ يا انجيڪشن لاءِ استعمال ڪيو ويو هجي، داخل ڪئي ويندي آهي ته اِهي جيوڙا صحتمند شخص جي جسم ۾ داخل ٿي سگهن ٿا. ايچ آءِ وي/ ايڊز، هيپاٽائيٽس بي ۽ سي انهن طريقن سان پکڙجن ٿيون.



ڪجھ جيوڙا خراب پاڻيءَ ۾ رهن ٿا ۽ جڏهن ماڻهو اِهو پاڻي پيئن ٿا ته جيوڙا سندن جسم ۾ داخل ٿي ويندا آهن. پيٽ جي خرابي ۽ دستن جي بيماري ان طرح پکڙجن ٿيون.



ڪجھ جيوڙا ڌوڙ مٽيءَ ۾، چمڙيءَ تي يا هوا ۾ هوندا آهن ۽ ڪنهن شخص جي رت ۾ شامل نه ٿيڻ تائين نقصان نٿا رسائين. اِهي جيوڙا رت ۾ ان طرح داخل ٿي سگهن ٿا جو جيوڙن وارو ڪو اوزار عورت جي يوٽرس ۾ وڌو وڃي يا اهڙي اوزار سان چيرو ڏنو وڃي يا ٻار جي ڪورڊ ڪپي وڃي. ان سان جهٽڪا ۽ يوٽرس جو انفيڪشن ٿي سگهن ٿا.



ڪجھ جيوڙا هوا ذريعي پکڙجن ٿا. اهو ڪنهن بيمار جي ڪنگهڻ يا ڇڪ ڏيڻ سان ٿيندو آهي. نزلو فلو ۽ سلھ (ٽي بي) ان طرح پکڙجن ٿا.



بيمار ماڻهن کي ويم واري هنڌ کان پري رکجي

انفيڪشن کان بچاءَ لاءِ مڊوائفون هڪ سولو ڪم اِهو ٿيون ڪري سگهن جو بيمار ماڻهن کي ڳورهارين يا ويم جي هنڌ کان پريرو رکن. جن ماڻهن جي گلي ۾ سور هجي، ڪنگھ هجي، بخار هجي يا ڪا اهڙي بيماري هجي جيڪا جيوڙن ذريعي پکڙبي هجي، ته اهڙن ماڻهن کي ويم جي جاءِ کان پري

رکو. ڪنهن به اهڙي شخص کي نئين چاول ٻار کي ڇُهڻ نہ ڏيو جنهن جي هٿ تي ڏاڻا، زخم يا خارش هجي.



جيڪڏهن اوهين پاڻ بيمار هجو ۽ ويم ڪرائڻ لاءِ اوهان جو وڃڻ ضروري هجي تہ پنهنجا هٿ هر هر ڌوئو ۽ ڇڪ يا ڪنگهہ اچڻ جي صورت ۾ وات تي ڪپڙو رکو. ڇڪ ڏيڻ يا ڪنگهڻ کان پوءِ هٿ ضرور ڌوئو. نئين چاول ٻار کي هر هر ڇُهڻ کان پاسو ڪريو.

بيماريءَ جا جيوڙا ڪنهن کي بہ لڳل ٿي سگهجن ٿا

ڪڏهن ڪڏهن ماڻهو انفيڪشن جو شڪار ٿيڻ جي باوجود ان بابت اڻڄاڻ هوندو آهي. اِهو ممڪن ناهي تہ ڪنهن کي اُڇاترو ڏسي ٻڌائي سگهجي تہ سندس جسم ۾ ڪهڙا ڪهڙا جيوڙا موجود آهن. ڪجهہ ماڻهن جي رت يا ٻين جسماني رطوبتن ۾ جيوڙا ٿيندا آهن پر هو بيمار لڳندا ناهن.

سيني جي حفاظت کي يقيني بنائڻ ۽ هيپاٽائيٽس ۽ ايچ آءِ وي/ ايڊز جهڙا خطرناڪ انفيڪشن پکڙجڻ کان روڪڻ لاءِ صحت ڪارڪنن کي گهرجي تہ هرهڪ بابت اِهو تصور ڪن تہ سندس جسماني رطوبتن ۾ ڪو نہ ڪو جيوڙو ضرور هوندو. صحت ڪارڪن هيٺين طريقن سان جيوڙن کي پکڙجڻ کان روڪي سگهن ٿا:



- پنهنجو پاڻ کي ۽ ٻين کي انفيڪشن کان بچاءَ لاءِ دستانا ۽ ٻيون حفاظتي شيون پهريو تہ جيئن جيوڙا لڳل رت ۽ ٻيون جسماني رطوبتون نہ لڳي سگهن.
- ويم ۽ ٻين طبي طريقن دوران استعمال ٿيندڙ اوزار صاف ۽ جيوڙن کان پاڪ (اسٽيريلائيز) ڪريو.

نوٽ: جيڪڏهن عورت جي عام صحت ٺيڪ هوندي تہ کيس انفيڪشن کان بچاءَ ۾ مدد ملندي. تندرست رهڻ لاءِ صحتمند خوراڪ، ضرورت موجب آرام ۽ جذباتي ۽ روحاني سڪون انتهائي ضروري آهن. ڪڏهن ڪڏهن اِهي شيون جسم ۾ داخل ٿيندڙ جيوڙن تي قابو پائڻ ۽ بيماريءَ کان محفوظ رکڻ لاءِ ڪافي هونديون آهن. پر ويم ۽ جسم ۾ چير لڳائڻ وارن طبي طريقن دوران عورت جو جسم جيوڙن جي حملي جو وڏيڪ سولائيءَ سان شڪار ٿي سگهي ٿو ۽ عورت جو فقط چڱيءَ طرح صحتمند هئڻ بہ ڪافي نہ هوندو آهي. جيڪي جيوڙا عام حالتن ۾ جسم کان ٻاهر هوندا آهن، تن کي اندر داخل ٿيڻ جو موقعو ملي سگهي ٿو. چمڙيءَ تي چير جو ڪو نشان يا زخم ڪنهن کي بہ انفيڪشن جي خطري جو شڪار بڻائي سگهي ٿو ڇاڪاڻ جو چمڙي جيوڙن کي جسم ۾ داخل ٿيڻ کان روڪڻ جو بہ ڪم ڪري ٿي. جيڪڏهن سرنج صحت لاءِ هاڃيڪار جيوڙن سان آلودي هوندي تہ اها انجيڪشن بہ انفيڪشن جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

جيوڙن کي پري رکي انفيڪشن کان بچو

انفيڪشن کان بچاءَ جا بنيادي اصول هيٺ ڏجن ٿا:



هٿ صاف رکو ۽ حفاظتي شيون پهريو

پنهنجو پاڻ کي جيوڙن کان بچائڻ واسطي ۽ جيوڙن کي هڪ فرد کان ٻئي تائين منتقل ٿيڻ کان روڪڻ واسطي پنهنجا هٿ هر هر ڌوئو ۽ حفاظتي شيون جهڙوڪ دستانا پهريو. (ڏسو ايندڙ صفحو)



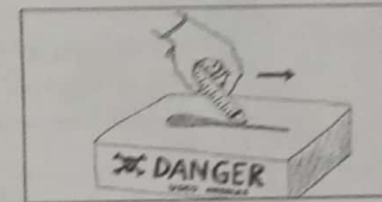
ويم جي جاءِ ۽ ڪپڙا صاف ڪريو

جنهن هنڌ عورت جو طبي معائنو ۽ ويم ٿيندو هجي ان کي صاف سٿرو رکو ته جيئن جيوڙن کان بچي سگهجي. (ڏسو صفحو 59)



طبي اوزار اسٽيريلائيز ڪريو

طبي اوزار ڌوئو ۽ اسٽيريلائيز ڪريو ته جيئن انهن تي موجود جيوڙا ختم ٿي وڃن. (ڏسو صفحو 61)



اضافي شيون محفوظ طريقي سان ٺڪاڻي لڳايو

علاج ۽ معائني جي نتيجي ۾ نڪرندڙ اضافي شيون جهڙوڪ شئي وغيره احتياط سان ضايع ڪريو يا اُڇلايو ته جيئن انهن تي لڳل جيوڙا ٻين ماڻهن کي بيمار نه ڪن. (ڏسو صفحو 69)

ياد رکو! جيڪڏهن ڪا هڪ صحت ڪارڪن هڪ ئي وقت ڪيترن ئي ماڻهن جي سارسنڀال ۾ رڌل هوندي ته انفيڪشن سولائيءَ سان هڪ مريض کان ٻي مريض کي لڳي سگهي ٿو. مثال جي طور تي جيڪڏهن سندس هٿ صاف نه هوندا يا طبي اوزار جيوڙن کان پاڪ نه هوندا ته ٻي ڏيائيءَ ۾ اِهي جيوڙا هڪ عورت کان ٻي کي منتقل ٿي سگهن ٿا. ان ڪري جيڪا عورت ڪنهن اسپتال يا ويم گهر ۾ ويم ڪرائي رهي هجي تنهن کي گهر تي ويم ڪرائيندڙ عورت جي پيٽ ۾ انفيڪشن لڳڻ جو وڌيڪ خطرو ٿو رهي. چاڪاڻ جو اُتي ٻيون عورتون به ويم ڪرائڻ لاءِ آيل هونديون آهن.



هيءُ ڪتاب پنهنجي ضرورتن ۽ حالتن سان ٺهڪايو

انفيڪشن جي روڪٿام لاءِ هن باب ۾ تمام گهڻي تفصيل سان هدايتون موجود آهن. اِهي سموريون اهم آهن پر ممڪن آهي ته انهن سمورين تي عمل ڪرڻ ڏکيو هجي. اوهان کي پنهنجي سر فيصلو ڪرڻو پوندو ته انهن مان ڪهڙين هدايتن تي عمل ڪرڻ اوهان لاءِ ممڪن آهي يا ڪهڙيون هدايتون پنهنجي حالتن ۽ ضرورتن موجب عمل هيٺ آڻي سگهو ٿيون.

پنهنجا هٿ صاف ڪريو ۽ حفاظتي لباس پهريو

هٿن ڌوئڻ جي عادت وجهو



انفيڪشن کان بچاءُ لاءِ سڀ کان اهم عادت هٿ ڌوئڻ جي آهي. ان رستي جيوڙا ٻين تائين پکڙجڻ کان روڪي سگهو ٿيون ۽ پاڻ به جيوڙن کان محفوظ رهي سگهو ٿيون. جيڪڏهن انفيڪشن کان بچاءَ لاءِ ٻيو ڪجهه نٿيون به ڪري سگهو ته گهٽ ۾ گهٽ پنهنجا هٿ احتياط سان ڌوئو.

پنهنجا هٿ صابڻ ۽ صاف پاڻيءَ سان ڌوئو. جيڪڏهن صابڻ ناهي ته ڦلهير (پر مٽي نه) استعمال ڪري سگهو ٿيون. هٿ اهڙيءَ طرح ڌوئو جو صابڻ يا ڦلهير مڪمل طور تي ڌوپجي وڃن ۽ هٿ صاف ٿي وڃن. جڏهن هٿ ڌوئو ۽ خاص طور تي جڏهن هٿن تي پاڻي وهايو ته ان لاءِ صاف وهندڙ پاڻي استعمال ڪريو. ٽانو ۾ رکيل پاڻي نه واپرايو. جيڪڏهن ٽانوَ ۾ هٿ ڌوئينديون ته هٿ کان ڌار ٿيل جيوڙا ٽانوَ واري پاڻيءَ ۾ ملي پيهر اوهان جي هٿن تي لڳي سگهن ٿا.

عورت جي جسم کي هٿ لڳائڻ کان اڳ هر ڀيري هٿ ڌوئو. سنڌس جسم ڇُهڻ کان پوءِ يا هر اهڙي شيءِ ڇُهڻ کان پوءِ جنهن تي سنڌس رت يا رطوبت لڳل هجي، پيهر هٿ ڌوئو. دستانا پهرڻ کان اڳ به هٿ ڌوئو ۽ اهي لاهڻ کان پوءِ به. جيڪڏهن ڪنهن اسپتال ۾ ٿيون ڪم ڪريو جتي هڪ ئي وقت گهڻين عورتن جو معائنو ٿو ڪيو وڃي ته هر عورت جي معائني يا سنڌس مدد کان پوءِ پنهنجا هٿ ڌوئڻ انتهائي ضروري آهن.

عام طريقي سان هٿ ڌوئي اڪثر جيوڙن کان بچاءُ ممڪن ٿي ويندو آهي پر ڪڏهن ڪڏهن جيوڙن کان وڌيڪ بچاءُ لاءِ پنهنجا هٿ پورا 3 منٽ ڌوئڻ گهرجن ۽ آڱرين جي نُهن جي اندروني سطح کي رڳڙڻ گهرجي.

3 منٽن تائين هٿ ڪيئن ڌوئجن

هٿ ڌوئڻ کان اڳ منڊي، چوڙيون، ڪڙا ۽ ٻيا زيور لاهي ڇڏيو.

1



پنهنجا هٿ ٺونٺين تائين صابڻ ۽ صاف پاڻيءَ سان ڌوئو.

2



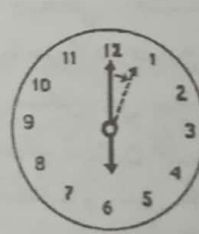
آڱرين جي وچئين چمڙيءَ کي ضرور رڳڙيو.

3



صاف برش ملي سگهي ته ان سان نُهن کي صاف ڪريو.

4



هٿ رڳڙڻ، برش سان رڳڙڻ ۽ ڌوئڻ ٽن منٽن تائين جاري رکو! گهٽ وقت هٿ ڌوئڻ ۾ صرف ڪريو.

5



صاف وهندڙ پاڻيءَ سان هٿ ڌوئو

6



هٿ ٽوال سان اگهڻ بدران هوا ۾ خشڪ ڪريو. جيستائين هٿ خشڪ نه ٿي وڃن، ڪا شيءِ نه ڇُهو

هنن سڀني کان اڳ پنهنجا هٿ نه صرف پاڻي ضرور ڌوئو:



- عورت جي عضون کي ڇهڻ
- پيٽ (ٻار) جو معائنو ڪرڻ
- ٻار ڄمڻ ڪرائڻ
- زخم کي ٽانڪو هڻڻ
- آءِ يو ڊي وجهڻ (ڏسو باب 21)

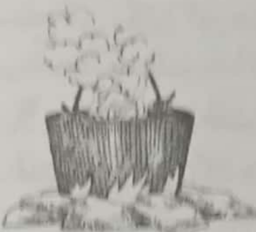
هنن سڀني کان پوءِ هٿ سٺي ريت ڌوئو:

- ويم دوران ڪرائڻ کان پوءِ صفائي ڪرڻ
- رت يا ٻيون جسماني رطوبتون ڇهڻ
- پيشاب يا پاخانو صاف ڪرڻ / ڪرائڻ
- ايم وي اي ڪرڻ (ڏسو باب 23)

الڪوحل ۽ گلسرين سان هٿ صاف ڪرڻ

جيڪڏهن هٿ ڌوئڻ لاءِ پاڻي موجود ناهي ته پنهنجي استعمال لاءِ هڪ سادو سودو ڪليئر تيار ڪري سگهو ٿا. هن طريقي سان استعمال ڪيو ته اهو ڪليئر اوهان جي هٿن تي موجود اڪثر جيوڙا ماري ڇڏيندو.

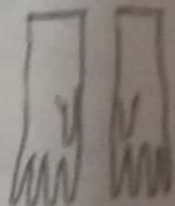
2 ملي ليٽر گلسرين ۾ 100 ملي ليٽر ايٿانال يا آئسو پروپائل الڪوحل 60 کان 90 سيڪڙو ملايو. هٿ صاف ڪرڻ لاءِ تقريبا 5 ملي ليٽر (چانهه جي هڪ چمچي جيترو) اهو گاڏڙ پنهنجي هٿن تي مهٽيو خاص طور تي آڱرين جي وچ ۾ ۽ نهن هيٺان ضرور هڻو. اهو گاڏڙ مهٽڻ جاري رکو تان جو هٿ مڪمل خشڪ ٿي وڃن. هٿ پاڻيءَ سان ڌوئڻ يا ٽوال سان خشڪ ڪرڻ جي ضرورت ناهي.



صاف پاڻي

هن سڄي ڪتاب ۾ هٿن ۽ اوزارن کي ڌوئڻ جو هر هر ذڪر آيو آهي، پر ان لاءِ صاف پاڻي ئي استعمال ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ پاڻي خراب ۽ جيوڙن سبب گدلو آهي ته ويم کان اڳ هٿ ڌوئڻ يا اوزار صاف ڪرڻ لاءِ استعمال ڪرڻ کان اڳ اهو پاڻي اُٻارڻ / ٺهڪائڻ گهرجي.

دستانا پهريو



اوهانجي ننهن هيٺان يا چمڙيءَ تي جيوڙا لڪل ٿي سگهن ٿا. عورت کي انهن جيوڙن کان بچائڻ لاءِ ليٽڪس يا ٻئي قسم جي پلاسٽڪ جا دستانا ضرور پهريو. اهي دستانا اوهان کي به انفيڪشن کان بچائين ٿا. عورت جي جنسي عضون کي ڇهڻ مهل يا رت يا ٻيون رطوبتون ڪڍڻ مهل صاف دستانا پهريو.

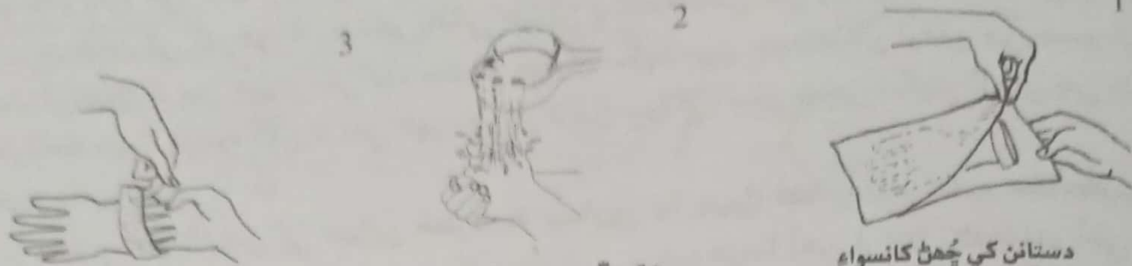
جسم ۾ چيرو لڳائڻ وارو ڪم ڪندي يا اسٽيرلائيز ڪيل اوزار ڇهڻ مهل اسٽيرائل دستانا ضرور پهريو.

پلاسٽڪ ٿيلهيءَ جا دستانا



جيڪڏهن اوهان وٽ دستانا ناهن ته انهن بدران پلاسٽڪ جي ٿيلهي استعمال ڪريو جيڪي ڊس انفيڪٽينٽ يا جيوڙا مار صابڻ سان ڌوتل هجن. اها ٿيلهي دستانن جي ڀيٽ ۾ سخت هوندي آهي پر ڪجهه نه پهرڻ کان اها به بهتر آهي. هن سڄي ڪتاب ۾ اسين فقط دستانن جو ذڪر ڪنداسين پر جيڪڏهن اوهان وٽ دستانا نه هجن ته پلاسٽڪ جي ٿيلهي ضرور استعمال ڪريو.

جيوڙن کان پاڪ دستانا پهرڻ جو طريقو



1 دستانن کي ڇُهڻ کانسواءِ پيڪٽ کوليو. اسٽرائيل دستاني جي ٻاهرين سطح بلڪل نہ ڇُهو نہ تہ اهو اسٽرائيل نہ رهندو.

2 هٿ چڱيءَ ريت ڌوئو ۽ هوا ۾ خشڪ ڪريو.

3 دستانا ڪارائي واري هنڌان کوليو. هڪ دستاني کي آڱر جي مدد سان ڪارائي واري جاءِ تان ڪٽي کوليو ۽ ٻيو هٿ ان ۾ داخل ڪريو. اهو ڪجهہ ڪندي دستاني جي ٻاهرين سطح کي نہ ڇُهو.



4 هاڻ دستاني جي ڪارائيءَ واري جاءِ تي آڱر ڦاسائي دستاني کي چڱيءَ ريت چاڙهيو.



5 ٻيو دستانو کڻو ۽ پنهنجو هٿ ان ۾ داخل ڪريو، اهو ڪجهہ ڪندي پنهنجي دستاني واري هٿ جي آڱر ان جي ڪارائي واري جاءِ تي ڦاسايو.



6 دستانا پهرڻ کان پوءِ ڪا اهڙي شيءِ قطعي نہ ڇُهو جيڪا اسٽرائيل يا جيوڙن کان پاڪ نہ هجي، نہ تہ دستانا جيوڙن کان پاڪ نہ رهندا.

هڪ ئي جوڙيءَ تي هر هر مشق ڪنديون رهو ايستائين جو ان طريقي سان دستانا پهرڻ اوهان کي سولو محسوس ٿئي

ياد رکو:



اوهان احتياط سان هٿ ڌوتا...



۽ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهري ورتا..



۽ پوءِ پنهنجو مٿو کنجهيو...



تہ دستانا جيوڙن کان پاڪ نہ رهندا!

جڏهن عورت جو معائنو ڪندي سندس جسم ڇُهو ٿيون تہ اوهان جي دستانن تي جيوڙا ڇُهڻ پوندا آهن پر عورت جي جسم جي هڪ حصي جي جيوڙن کي ٻئي حصي تائين نہ پهچايو. مثال جي طور تي عورت جي مقعد کي ڇُهيو اٿوَ جنهن تي تمام گهڻا جيوڙا ٿين ٿا تہ ساڳيا دستانا پهري پنهنجيون آڱريون عورت جي عضويءِ ۾ نہ وجهو. مقعد جا جيوڙا عورتاڻي عضويءِ ۽ يوٽرس ۾ پهچي عورت کي بيمار ڪري سگهن ٿا.

جيڪڏهن هڪ ئي وقت ۾ دستانن جي هڪ ئي جوڙي استعمال ٿيون ڪريو تہ اها اُڇلائي ڇڏيو يا ٻيهر استعمال کان اڳ ان کي اسٽيريلائيز ڪريو. (ڏسو صفحو 68)

پنهنجو پاڻ کي انفيڪشن کان بچايو

مڊوائفن کي گهرجي تہ پنهنجو پاڻ کي جيوڙن ۽ انفيڪشن کان بچائين. جيڪڏهن اوهين بيمار ٿي پوڻ تہ ٻين عورتن جي مدد ڪيئن ڪري سگهنديون. جيڪڏهن اوهان جي جسم تي خطرناڪ جيوڙا موجود آهن تہ اهي انهن عورتن تائين سولائيءَ سان پهچي سگهن ٿا جن جي مدد ڪرڻ چاهيو ٿيون

ايڊز ۽ هيپاٽائيٽس بي جهڙين خطرناڪ بيمارين جا جيوڙا فقط رت، پيشاب، ڪاڪوس، عورت جي پاڻيءَ واري ٿيلهين ۽ ٻين جسماني رطوبتن ۾ موجود هوندا آهن. ان جو مطلب اِهو آهي تہ ڪنهن جي چمڙيءَ کي فقط ڇهڻ سان اِهي بيماريون نٿيون لڳي سگهن پر ايڊز ۽ هيپاٽائيٽس بيءَ جو سبب بڻجندڙ جيوڙو اُن صورت ۾ اوهان کي متاثر ڪري سگهي ٿو جڏهن متاثر ٿيل شخص جو رت اوهان جي جسم ۾ ڪنهن زخم يا ڪليل / چيريل چمڙيءَ مان داخل ٿي وڃي، پوءِ ڀل اِهو زخم يا ڪليل چمڙي ننڍڙا ۽ معمولي ڇو نہ هجن (ايچ آءِ وي ڪهڙن ڪهڙن طريقن سان پکڙجي سگهي ٿو ان لاءِ ڏسو صفحو 104).



جيڪڏهن اوهان وٽ پنهنجو پاڻ کي رت ۽ ٻين رطوبتن کان بچائڻ لاءِ مخصوص اسم نا هن تہ پهريل ڪپڙن کي بہ ان مقصد لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو.

حفاظتي شيون پهريو

عورت جون جسماني رطوبتون پنهنجي چمڙيءَ، زخم يا وات ۽ اکين کان پري رکڻ لاءِ اوهان کي مهانگن اوزارن يا شين جي ضرورت ناهي. ڪوا پيرن يا ڪا اضافي قميص يا ڏکهو ڪڙتو پهري انهن کان بچي سگهجي ٿو. چشمو پهري اکين کي محفوظ رکي سگهجي ٿو. پنهنجا پير بہ ڪنهن جُتي يا ڪنهن بہ شيءِ سان ڍڪيو تہ جيئن بي خياليءَ ۾ اوهان جو پير رت يا ڪنهن بہ رطوبتن تي نہ پوي.

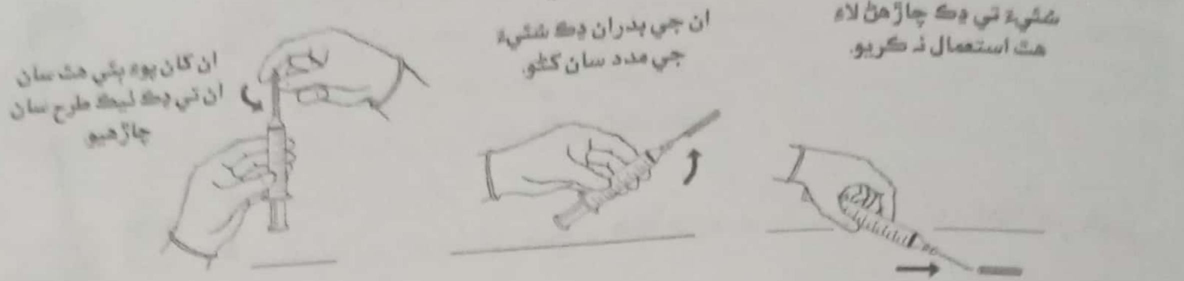
ڪپڙن تي رت، عورت مان نيڪال ٿيندڙ پاڻي يا ٻيون رطوبتون لڳن تہ ڪپڙا هڪدم ڌوئي ڇڏيو.

شئين جي استعمال ۾ احتياط ڪريو

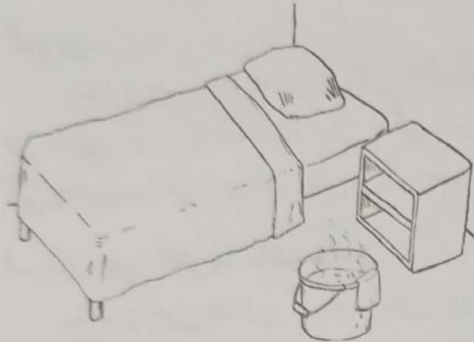
جيڪڏهن سرنج ذريعي انجيڪشن هڻئي وئي آهي يا سُئي سان عورتاڻي عضوي کي ٽانڪو هنيو ويو آهي تہ ان تي رت لڳل هوندو. جيڪڏهن غلطيءَ وچان اِها استعمال ٿيل سُئي اوهان کي لڳي وئي تہ جيوڙا اوهان تي حملو ڪري سگهن ٿا. سُئي احتياط سان ڪڍو ايئن جو ان جي چهنب اوهان ڏانهن نہ هجي.

هر شئي فقط هڪ ڀيرو استعمال ڪريو ۽ پوءِ ڪنهن دٻي ۾ وجهي ڇڏيو جهڙيءَ ريت صفحي نمبر 70 ۾ ڄاڻايل آهي هڪ ئي ڀيرو استعمال ٿيندڙ سُئي تي ڍڪ (cap) چاڙهڻ جي ضرورت ناهي پر جيڪڏهن استعمال ٿيل شئي ٻيهر استعمال ڪرڻي هجي تہ ان تي ڍڪ انتهائي احتياط سان چاڙهيو ۽ ان کي ٻليچ واري گاڏڙ سان ڀريل ٿانو ۾ وجهو (ڏسو ايندڙ صفحو). ان کان پوءِ ان کي صاف ۽ اسٽيريلائيز ڪريو.

سُئي لڳڻ کان پنهنجو پاڻ کي ڪيئن بچائجي



نوٽ: جيڪڏهن غلطيءَ وچان سُئي لڳي وئي اٿو تہ اِها جاءِ هڪدم صابڻ ۽ پاڻي يا الڪوحل سان ڌوئو.



جاءِ ۽ بسترو صاف ڪريو

جاءِ صاف ڪريو

گهر تي

ويم يا علاج جو ڪو طريقو گهر تي وڌيڪ محفوظ طريقي سان ٿي سگهي ٿو. ان جو هڪ سبب اِهو آهي تہ ڪنهن صحت مرڪز يا اسپتال جي ڀيٽ ۾ گهر ۾ جيوڙن جو تعداد گهٽ ٿو ٿئي. پر ان هوندي بہ گهر چڱيءَ ريت صاف سترو رکڻ گهرجي. خاص طور تي اُها جاءِ جتي ويم ٿيڻ وارو هجي يا جتي پيلوس جي معائني يا آءِ يو ڊي رکڻ جهڙو ڪو ڪم ٿيندو هجي. اهڙي جاءِ تي ٻهارو ڏئي ڌوڙ مٽي هٽايو ۽ فرش صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو. پنهنجا اوزار يا برٽ ڪٽ صاف ستري جاءِ تي رکو.

جيڪڏهن گهر ۾ پالتو جانور هجن تہ انهن کي ٻاهر هڪليو۽ اِنهن جاين تي علاج معالجي جو ڪو بہ ڪم نہ ڪريو جتي جانور ٻڌل هجن، رهندا هجن، سمهندا هجن يا ڪاڪوس پيشاب ڪندا هجن. ساڳيءَ ريت جتي ماڻهو ڪاڪوس ياپيشاب ڪندا هجن اُتان بہ پريرو علاج ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن گهر جو فرش چيڻي سان ليپو ڪيل هجي تہ اهڙي فرش تي نہ عورت کي ليٽايو ۽ نہ وري اُتي پنهنجا اوزار رکو. چيڻي ۾ تمام گهڻا جيوڙا ٿين ٿا جيڪي سولائيءَ سان ڳوڙهاريءَ کي لڳي سگهن ٿا. فرش صاف ڪانن، ڪاٺين، ڪپڙي يا پلاسٽڪ سان ڍڪي ڇڏيو.

اسپتال، ويم گهر يا ڪلينڪ ۾

هتي وڌيڪ محتاط رهڻ جي ضرورت آهي، جيوڙا هڪ فرد کان ٻئي کي لڳي سگهن ٿا. هر ويم مڪمل ٿيڻ کان پوءِ فرش ۽ ٻيون جايون ڌوئو. ممڪن هجي تہ فرش ڌوئڻ لاءِ بليچ جو گاڏڙ (سوڊيم هائيپو ڪلورائيٽ) استعمال ڪريو.

5 سيڪڙو بليچ جو ڏس انفيڪٽنگ سلوشن ٺاهڻ جو طريقو: جيڪڏهن بليچ جي بوتل/ ڏٻي تي لکيل هجي:

5 سيڪڙو دستياب ڪلورين — تہ بليچ ۾ ڪجھ نہ ملايو.

10 سيڪڙو دستياب ڪلورين — تہ هڪ حصو بليچ ۾ هڪ حصو پاڻي ملايو.

15 سيڪڙو دستياب ڪلورين — تہ هڪ حصو بليچ ۾ ٻہ حصا پاڻي ملايو.

فقط هڪ ڏينهن استعمال ٿيندڙ سلوشن ٺاهيو. اِهو ايندڙ ڏينهن استعمال نہ ڪريو. ڇاڪاڻ جو ٻئي ڏينهن تائين ان ۾ جيوڙا ماري جي سگهہ باقي نہ رهندي.



بليچ نہ هئڻ جي صورت ۾ هيٺين شين سان فرش ڌوئي سگهو ٿيون:

- ايٿانول (ميڊيڪل الڪوحل) 70 سيڪڙو
- آئسو پروپائل الڪوحل 70 سيڪڙو
- هائيڊروجن پرو آڪسائيڊ 6 سيڪڙو
- صابڻ گاڏڙ پاڻي
- امونيا (پر امونيا کي بليچ ۾ ڪڏهن بہ نہ ملائجي. ان سان اِهو زهر بڻجي وېندو).

بسترو جيوڙن کان پاڪ ڪريو

گهر تي



بستري جي چادر صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو ۽ ان کي رسيءَ تي وجهي اُس ۾ يا استريءَ سان چڱي طرح خشڪ ڪريو. آلي چادر زمين تي نہ وڇايو ايئن ان تي جيوڙا لڳي پوندا.

اسپتال، ويم گهر يا ڪلينڪ ۾

بستري جون چادرون هر ويم کان پوءِ استيريلائيز ضرور ڪجن. جيوڙا مارڻ لاءِ هيٺين مان ڪو طريقو چونڊيو:

- پهرين صابڻ ۽ پاڻيءَ سان چادرون ڌوئو يا وري صاف پاڻيءَ ۾ 30 منٽن تائين ٽهڪايو ۽ صاف هنڌ تي خشڪ ڪريو.
- صابڻ ۽ پاڻيءَ سان چادرون ڌوئو ۽ پوءِ اِهي گرم استريءَ سان خشڪ ڪريو.





جيڪڏهن انهن مان ڪوبہ طريقو استعمال نہ ڪري سگهو تہ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئڻ کان پوءِ چادرون چڱيءَ ريت اُس ۾ خشڪ ڪريو. چادرن کي اُٿلائي ٻئي پاسي کي بہ اُس ۾ خشڪ ڪريو تہ جيئن ٻنهي پاسن جا جيوڙا مري وڃن. چادرون صاف رکڻ لاءِ سموري ضروري احتياط ڪريو.

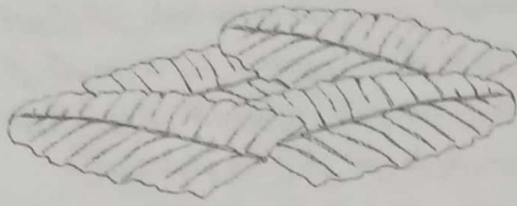
چادرون جيوڙن کان بچائي رکو

جيڪڏهن ڌوتل چادرون هڪدم استعمال نہ ڪرڻيون هجن تہ اهي ڀيهر استعمال تائين صاف ۽ خشڪ رکو. اِهي پلاسٽڪ جي ڪنهن صاف ڳوٿريءَ ۾ وجهي رکو يا صاف ڪاغذ ۾ ويڙهي رکو. اِهي صاف ۽ خشڪ جاءِ تي رکڻ گهرجن.

نوٽ: ڌوتل چادرون گهميل يا آلي جاين تي نہ رکو ايئن ڪرڻ سان جيوڙا موٽي ايندا!

هيٺ وڇائڻ جون ٻيون شيون

ڪڏهن ڪڏهن بسترو يا چادرون موجود نہ هونديون آهن ۽ علاج يا ويم فرش تي ئي ڪرڻو



پوندو آهي. اهڙي صورت ۾ بهتر ٿيندو ته فرش تي ڪجهه وڇائجي. ان ريت ٻار ۽ ماءُ فرش تي موجود جيوڙن ۽ ڌوڙ مٽيءَ کان محفوظ رهندا. استعمال کان اڳ وڇائڻ واري شيءِ کي صاف ڪري وٺو مثال جي طور تي وڇائڻ لاءِ ڪيلي جا پن جيوڙا مار محلول سان ڌوئي سگهجن ٿا، پوءِ اِهي اُس ۾ سُڪائي سگهجن ٿا. ڪپڙي جي فراس يا ٻوري به ٿهڪائي سُڪائي سگهجي ٿي.

اوزار جيوڙن کان محفوظ ۽ صاف ڪريو

ويم ۾ معائني يا ڪنهن به پروسيجر دوران استعمال ٿيندڙ سمورا اوزار صاف ۽ اسٽيريلائيز ڪريو. ايئن ڪرڻ سان اِهي جيوڙن کان پاڪ ٿي وڃن ٿا ۽ عورت انفيڪشن / بيمارين کان بچيو پوي.

1. اوزار پاڻياٺ ۾ ٻوڙڻ

استعمال کان پوءِ پنهنجا اوزار بليچ جي گاڏڙ ۾ گهٽ ۾ گهٽ 20 منٽ ٻوڙي رکو.

2. اوزار صاف ڪرڻ



پنهنجي اوزارن تي لڳل ڌوڙ مٽي چڱيءَ ريت ڌوئي صاف ڪريو.

ويم يا ڪنهن ٻئي پروسيجر دوران استعمال ٿيندڙ سمورا اوزار ۽ ٻيو سامان صاف ضرور ڪرڻ گهرجي. هر ويم کان پوءِ اِهي ڪنهن بُرش سان چڱيءَ ريت ڌوئجن ته جيئن انهن جي گُندڻ، نٽ بولٽن يا ناهموار سطح تي رت يا ڌوڙ مٽي لڳل هجي ته صاف ٿي وڃي. اوزارن تي زنگ لڳي وڃي ته اِهو به ختم ڪريو گُند يا خراب ٿيل اوزار ڦٽو ڪري ڇڏيو. صفائيءَ دوران پنهنجو پاڻ کي محفوظ رکڻ لاءِ ٿلها دستانا پهريو.

سمورين شيون صاف ڪرڻ کان پوءِ، عورت جي جسم اندر استعمال ٿيل اوزارن کي اسٽيريلائيز ڪريو ته جيئن انهن تي موجود جيوڙا مري وڃن.

3. اوزار اسٽيريلائيز ڪرڻ

ڪنهن شيءِ کي اسٽيريلائيز ڪرڻ جو مطلب اِهو آهي ته ان تي موجود سمورا جيوڙا ختم ڪيا وڃن. جيڪڏهن اوهان جا اوزار اسٽيريلائيز هوندا ته انهن مان جيوڙا عورت تي حملو نه ڪندا. ان ريت هوءَ انفيڪشن کان محفوظ رهندي.

”اسٽيرائيل“ جو مطلب ڇا آهي؟

اسٽيريلائيز جو مطلب اِهو آهي ته انفيڪشن جو سبب بڻجندڙ سمورا جيوڙا ختم ڪيا وڃن. اوزار اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ بيڪنگ (Baking) يا پريشر اسٽيمنگ (Pressure steaming) استعمال ڪرڻ ضروري آهي.

جيوڙا مار طريقي مان مطلب اِهو آهي ته انفيڪشن جو سبب بڻجندڙ اڪثر جيوڙا ختم ڪيا وڃن. ڪجهه صابڻ ۽ صفائي جي اسمن کي ”جيوڙا مار“ سڏيو ويندو آهي، پر طبي اوزار (جاري)

جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ لاءِ رڳو ڊس انفيڪٽينٽ صابڻ استعمال ڪرڻ ڪافي ناهي. ان لاءِ اوهان کي گهرجي تہ اوزار ٿهڪايو ياڦ ڏيو يا ڊس انفيڪٽينٽ ڪيميڪلن ۾ ٻوڙي رکو. ان طريقي سان جيوڙا مارڻ کي "هاءِ ليول ڊس انفيڪشن" (HLD) سڏبو آهي.

هن ڪتاب ۾ علاج جي جن طريقن جو ذڪر ڪيل آهي سي استيرائيل يا ايچ ايل ڊي ڪيل اوزارن جي مدد سان محفوظ طريقي سان ڪري سگهجن ٿا. ڊيگهہ کان بچڻ واسطي اسان هن ڪتاب ۾ فقط "استيريلائيز" يا "استيرائل" جا لفظ استعمال ڪيا آهن. ڪنهن اوزار کي استيرائيل ڪرڻ مان مطلب اِهو ئي هوندو تہ ان کي استيرائيل يا ايچ ايل ڊي ڪيو ويو آهي.

هر اُن شيءِ کي استيريلائيز ڪريو جيڪا عورت جي جسم ۾ داخل ٿيڻي هجي، جنهن سان سندس چمڙيءَ کي چير ڏيڻو هجي يا جنهن سان ويم کان پوءِ ڪورڊ ڪپڻي هجي.



هيٺين شين کي استيريلائيز ڪريو:

- سرنجون ۽ سُئيون
- ڪورڊ ڪپڻ لاءِ قينچي يا بليڊ
- زخم سبڻ واريون شيون
- هيموسٽيٽس (hemostats)
- گاز (gauze)
- بلب سرنج
- ايم وي اي ڪينولو
- ڪجهہ صورتن ۾ اسپيڪيولم
- دستانا
- ڪمپريس پٽيون

نوٽ: جسم جي ٻاهران استعمال ٿيندڙ اوزار استيريلائيز ڪرڻ جي ضرورت ناهي. استيٿو اسڪوپ، ماپ ڪرڻ واري ڦيٽ ۽ بلڊپريشر جا ڪف صاف سٿرا هئڻ گهرجن پر اِهي استيريلائيز ڪرڻ ضروري ناهن.



جڏهن ڪو اوزار استيريلائيز ٿيون ڪريو تہ ان تي موجود جيوڙا مري ويندا آهن ۽ اِهو استعمال ڪرڻ محفوظ هوندو آهي، پر جيڪڏهن اهو اوزار ڪنهن شيءِ (جهڙوڪ بسترو ميز يا انساني جسم) سان ڇُهي پوي تہ اهو استيريلائيز نہ رهندو. اِهو جنهن بہ شيءِ سان ڇُهيو هوندو تہ ان جا جيوڙا اوزار تي لڳي ويندا ۽ استعمال ڪرڻ تي اهو اوزار انفيڪشن جو سبب بڻجي سگهي ٿو.

ايندڙ ڪجهہ صفحن ۾ اوزارن کي استيريلائيز ڪرڻ جا 5 طريقا ٻڌايا ويا آهن يعني بيڪنگ، پريشر استيمنگ، ٿهڪائڻ، ٻاڦ ڏيڻ ۽ ڪيميڪلن ۾ ٻوڙڻ. انهن مان بيڪنگ ۽ پريشر استيمنگ بهترين آهن ڇاڪاڻ جو انهن سان اڪثر جيوڙا مري ويندا آهن. جيڪڏهن اِهي ٻئي طريقا اختيار نہ پيون ڪري سگهو تہ پوءِ باقي ٽنهي طريقن مان ڪو اختيار ڪريو. اُهوئي طريقو اختيار ڪريو جيڪو اوهان جون ضرورتون پوريون ڪري سگهي.

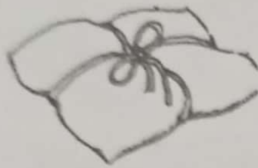


خبردار! جيڪڏهن پنهنجا طبي اوزار استيريلائيز نٿيون ڪري سگهو تہ اِهي قطعي استعمال نہ ڪريو. استيريلائيز نہ ڪيل اوزار فائدي کان وڌيڪ نقصان رسائين ٿا.

سيڪ ڊيڻ



ڌاتوئي اوزارن ۽ ڪورڻ هڻڻ واري ڏوريءَ کي اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ سيڪ ڏيڻ يا بيڪنگ وارو طريقو اختيار ڪريو. ربڙ يا پلاسٽڪ جي شين کي سيڪ ڏبو ته اهي پگهرجي وينديون.

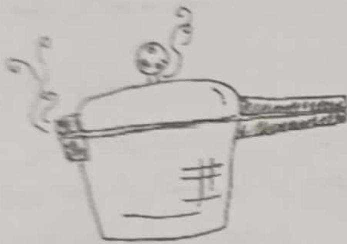


پنهنجا هٿ ۽ سمورا اوزار چڱيءَ ريت ڌوئي وٺو انهن کي صاف ستري ڪپڙي جي چئن تهن يا ٿلهي ڪاغذ ۾ رکو پوءِ اوزار ڪپڙي ۾ ويڙهي پيڪٽ کي ڏوريءَ سان ٻڌو. اوزارن جو اهو پيڪٽ ڪنهن ٿانوَ ۾ رکو.

انهن کي وچولي درجي واري تپش ڪان ٿوري وڌيڪ گرمي داپ (170 ڊگري سينٽي گريڊ يا 340 ڊگري فارن هائيٽ) تي هڪ ڪلاڪ لاءِ سيڪ ڏيو. اِهو وقت ڪنهن وڏي پتائي يا پتائي گجر اُبارڻ لاءِ گهربل وقت کان ٿورڙو وڌيڪ آهي. جيڪڏهن اوهان جي ٻٺي يا تندور يا اوَن گهڻو گرم نٿو ٿي سگهي ته سيڪ ڏيڻ وارو وقت وڌايو.

هاڻ پيڪٽ کي ٺڌو ٿيڻ ڏيو پوءِ صاف خشڪ جاءِ تي رکي ڇڏيو.

ٻاڦ جو دٻاءُ يا پريشر اسٽيمنگ



ڌاتوئي اوزار يا ربڙ ۽ پلاسٽڪ جا اوزار اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ پريشر اسٽيمنگ جو طريقو استعمال ڪريو.

ڪجهه ڪلينڪن ۽ اسپتالن ۾ اسٽيريلائيز ڪرڻ جي مشين هوندي آهي جنهن کي آٽوڪليو سڏبو آهي. آٽوڪليو دٻاءُ ۽ ٻاڦ ذريعي اوزار اسٽيريلائيز ڪندي آهي. جيڪڏهن اوهان وٽ پريشر ڪُڪر آهي ته ان ذريعي اوزارن کي آٽوڪليو وانگر ئي اسٽيريلائيز ڪري سگهو ٿيون.

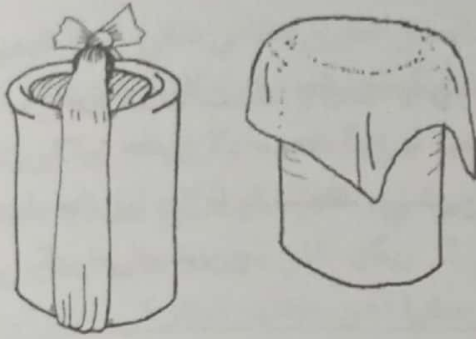
پريشر ڪُڪر ۾ هڪ اسٽيمر باسڪٽ ۽ پاڻي وجهو. هاڻ اوزار اسٽيمر ۾ رکو. ڪُڪر جو ڍڪڻ بند ڪريو ۽ ان کي چُلهه تي چاڙهيو.

جڏهن پاڻي ٽهڪڻ شروع ٿي وڃي ته 15 کان 20 پونڊ دٻاءُ تي ان کي 20 منٽ تائين ٽهڪڻ ڏيو.

اوزارن کي اسٽيريلائيز ڪرڻ کان پوءِ خشڪ ٿيڻ ڏيو انهن کي ڇُهڻ کان پاسو ڪريو نه ته اهي جيوڙن جو شڪار ٿي پوندا.

پريشر ڪُڪر مان اوزار ٻاهر ڪڍڻ لاءِ اسٽيريلائيز چمٽو، چاپ اسٽڪ يا چمچو استعمال ڪريو ۽ اِهي پهرين کان ئي اسٽيريلائيز ڪيل دٻي يا ٽري ۾ رکيو ڇڏيو. ياد رکو ته جيڪڏهن اوزار اوهان جي هٿن يا ڪنهن ٻي شيءِ سان ڇُهجي ويا ته اِهي اسٽيرائل نه رهندا.

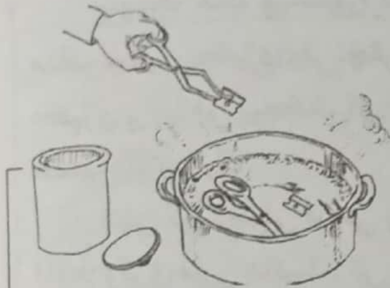
هاڻ اوزار اسٽيريلائيز ڪيل دٻي يا ٽري ۾ خشڪ ٿيڻ ڏيو. ڌوڙ مٽيءَ کان بچائڻ لاءِ ٿانوَ اسٽيريلائيز ڪيل ڪپڙي يا ڪاغذ سان ڍڪي ڇڏيو.



جڏهن اوزار بلڪل خشڪ ٿي وڃن ته دٻي يا ٽري تي ڍڪ چاڙهيو ۽ ٽيپ يا ڪنهن ٻي شيءِ سان ان کي سيل ڪري ڇڏيو ته جيئن اِهي جيوڙن کان محفوظ رهن.

ٽهڪائڻ

ڌاتوئي اوزار، ربڙ يا پلاسٽڪ جا اوزار (جهڙوڪ ميوڪس بلب) ۽ ڪپڙا اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ ٽهڪايو.



اوزار ڌوئڻ کان پوءِ اِهي پاڻي ۾ وجهو ۽ 20 منٽن تائين ٽهڪايو. 20 منٽ ڳڻڻ اوڏي مهل شروع ڪريو جڏهن پاڻي ٽهڪڻ لڳي.

اوزار ٿانوَ مان ڪڍڻ لاءِ اسٽيريلائيز ڪيل چمٽا، چاپ اسٽڪ يا چمچا استعمال ڪريو. اِهي ڪڍي ڪنهن اسٽيريلائيز ڪيل دٻي، ٿانو يا ٽري ۾ رکو. ياد رکو ته انهن اوزار کي ڇُهڻ سان اِهي اسٽيريلائيز نه رهندا.

ٻاڦ ڏيڻ



ڌاتوئي اوزارن، دستانن، پلاسٽڪ جي اوزارن ۽ ٻين شين کي اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ انهن کي ٻاڦ ڏيڻ جو طريقو استعمال ڪريو.

ٻاڦ ڏيندڙ ٿانوَ جا ٽي حصا ٿين ٿا جيڪي پاڻ ۾ سختيءَ سان پيهجي ويندا آهن. پهريون حصو اُهو هوندو آهي جنهن ۾ پاڻي ٽهڪندو آهي. وچ ۾ اُهو حصو ٿئي ٿو جنهن ۾ سوراخ هوندا آهن ۽ ان ۾ اوزار رکيا آهن. سڀ کان مٿي ڍڪ هوندو آهي.

هيٺين حصي ۾ ٿورو پاڻي ٽهڪايو سوراخ واري حصي ۾ اوزار وجهو. هاڻ ڍڪ بند ڪريو. گهٽ ۾ گهٽ 20 منٽ پاڻي ٽهڪايو ته جيئن ٻاڦ نهي سگهي. جڏهن پاڻي ٽهڪڻ شروع ڪري ته 20 منٽ ڳڻڻ شروع ڪريو.



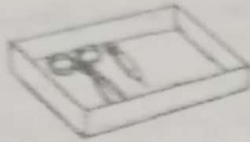
اوزارن کي خشڪ ٿيڻ ڏيو ۽ پوءِ اسٽيريلائيز ڪيل چمٽي سان جهلي اِهي اسٽيمر مان ڪڍي اسٽيريلائيز ڪيل دٻي يا ٽري ۾ وجهو ۽ سيل ڪري ڇڏيو.

ٻاڦ ڏيڻ ۾ فائدو اهو آهي ته ان ۾ ٽهڪائڻ جي ڀيٽ ۾ پاڻي گهٽ خرچ ٿئي ٿو پيو ته ٻاڦ استعمال ڪرڻ سان اوزار جلدي خراب نٿا ٿين ۽ جلدي ٽُٽن به نٿا.

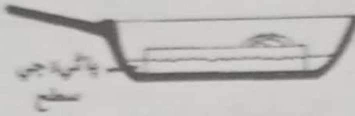
فلپائن ۾ استعمال ٿيندڙ هڪ طريقو

فلپائن ۾ "ميڊيڪل مشن سسٽرز" نالي هڪ تنظيم ڪم ڪري ٿي. ان اوزارن کي اسٽيريلائيز ڪرڻ جو هڪ نئون طريقو ڳولهي ڪڍيو آهي:

1. صاف اوزار ڌاتو جي هڪ ٽري ۾ رکو.
2. ٽري کي فراءِ پان ۾ رکو.
3. فراءِ پان ۾ ايترو پاڻي وجهو جو ٽري جو اڌ حصو پاڻيءَ ۾ ٻڏل هجي.
4. فراءِ پان کي ڪيلي جي الن صاف مٿرن پنن سان ڍڪيو. پنن کي فراءِ پان جي چوڌاري سوگهو ڪري ڇڏيو. ان لاءِ ڪيلي جي پنن جي ٽوري يا چال استعمال ڪريو. اهو ڪجهه ڪنڌي ٿيان رهي ته فراءِ پان مان پاڻي ٽري ۾ نه وڃي.

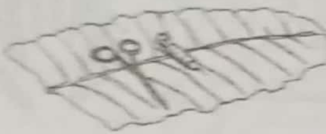


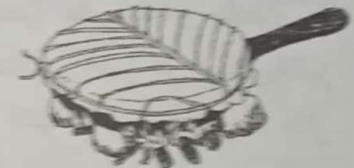






5. هاڻي فراءِ پان کي هلڪي باهه تي رکو ۽ هڪ ڪلاڪ تائين پاڻي ٽهڪڻ ڏيو.
6. مٿيان پن اُڇلائي ڇڏيو. هيٺيان پن اوزار رکڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿا.





ڪيميڪل استعمال ڪرڻ

ڌاتو، ربڙ يا پلاسٽڪ جي اوزارن کي اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ ڪجهه ماڻهو ڪيميڪل استعمال ڪندا آهن. اسين اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ ڪيميڪل استعمال ڪرڻ کي مناسب نٿا ليکيون.

اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ اڪثر ڪيميڪل زهريلا ٿيندا آهن. جڏهن انهن کي استعمال کان پوءِ اُڇلايو ويندو آهي ته انهن ڪري زمين ۽ پاڻي زهريلا ٿي پوندا آهن. ڪيميڪل ٺاهيندڙ فيڪٽرين ۾ ڪم ڪندڙن لاءِ به اهي زهر آهن ۽ جيڪڏهن اهي ڪيميڪل اوزار صاف ڪرڻ لاءِ ڪتب آڻبا ته اهي اوزار استعمال ڪندڙ به زهر جي اثر کان محفوظ نٿا رهن.

پر ڪجهه اوزارن کي فقط ڪيميڪلن ذريعي ئي اسٽيريلائيز ڪري سگهجي ٿو. ٿرماميٽر ۽ ڪجهه قسمن جا دستانا ٻين طريقن سان جيوڙن کان محفوظ نٿا ٿي سگهن.

جيڪڏهن اوهان کي ڪيميڪل استعمال ڪرڻ جي ضرورت پئجي وڃي ته:

صفحي نمبر 59 تي ڏنل طريقي موجب بليچ جو گاڏڙ ٺاهيو.

يا جيڪڏهن اوهان وٽ بليچ نه هجي ته هيٺين مان ڪو هڪ ڪيميڪل استعمال ڪريو:

- ايٿانول (طبي الڪوحل) 70 سيڪڙو
- آئسوپروپائل الڪوحل 70 سيڪڙو

- هائيڊروجن پروآڪسائيڊ 6 سيڪڙو
  يا انهن مان بہ ڪا شيءِ نہ ملي تہ هيٺيون شيون استعمال ڪري سگهو ٿيون:
- پيئڻ وارو ڪو تيز الڪوحل مثال طور جن يا مقامي طور تي تيار ٿيندڙ ڪو شراب
  اِها ڳالهہ يقيني بڻايو تہ ڪيميڪلن سان اسٽيريلائيز ڪرڻ کان اڳ اوزار چڱيءَ ريت صاف ڪيا ويا آهن. جيڪڏهن انهن تي ٿورڙو بہ رت يا رطوبت لڳل هوندي تہ ڪيميڪل پنهنجو اثر نہ ڏيکاريندا. جيڪي اوزار عورت جي يوٽرس اندر استعمال ٿيڻا هجن سي اسٽيريلائيز ڪرڻ لاءِ ڪيميڪل استعمال نہ ڪريو.



اوزارن کي بليچ يا ڊِس انفيڪٽنگ ڪيميڪلن ۾ گهٽ ۾ گهٽ
20 منٽ ٻوڙيو
يا
اوزارن کي پيئڻ واري الڪوحل ۾ سڄو ڏينهن ٻوڙيو
ان کان پوءِ ڪيميڪل وهائي ڇڏيوءِ اوزارن کي خشڪ ٿيڻ ڏيو.



خبردار! گلوٽرايلڊي هائڊز ۽ فارميل ڊي هائڊ جهڙا ڪيميڪل کهڙي بہ استعمال لاءِ خطرناڪ آهن ڪجهہ ڪلينڪن ۽ اسپتالن ۾ انهن کي اسٽيريلائيز ڪرڻ ۾ استعمال ڪيو ويندو آهي پر اهي ڪيميڪل انتهائي زهريلا ٿين ٿا. مثال جي طور تي فارميل ڊي هائڊ ڪينسر جو سبب بڻجي ٿو. انهيءَ ڪري اسٽيريلائيز ڪرڻ جو ڪو ٻيو طريقو ڳولهيو.

استعمال ڪرڻ مهل ڪيميڪل پنهنجي چمڙيءَ کان پري رکو ۽ اهي استعمال ڪرڻ مهل دستانا ضرور پهريو. ڪيميڪل ضايع ڪرڻ ۾ بہ احتياط کان ڪم وٺو. بليچ يا ٻيا ڪيميڪل ڪاڪوس ۾ وهائي ڇڏيوءِ اِها ڳالهہ يقيني بڻايو تہ ڪو ٻار ٻچو يا جانور اهو ڪيميڪل نہ چکي.

اوزار ۽ ٻيو طبي سامان ٻيهر استعمال ڪرڻ لاءِ محفوظ ڪرڻ

ڪجهہ ويمن دوران اوهان وٽ ايترو وقت هوندو آهي جو ڳورهاريءَ جي گهر پنهنجا اوزار ۽ ٻيون شيون اسٽيريلائيز ڪري وٺو پر ڪڏهن ويمن دوران صورتحال اهڙي هوندي آهي جو ان لاءِ وقت نہ هوندو آهي. ان ڪري ڪوشش ڪجي تہ پنهنجا اوزار ۽ شيون پنهنجي گهر ئي اسٽيريلائيز ڪري ڪنهن اسٽيريلائيز ٿيل دٻي ۾ وجهي رکو ۽ ان کي پنهنجي ڪٽ جو حصو بڻايو. ڌاتو جو ڪو اهڙو دٻو يا ٿانو جنهن جو ڍڪ مضبوطيءَ سان بند ٿي سگهندو هجي، ان ڪم لاءِ بهترين ٿيندو. اوزار رکڻ لاءِ دٻي يا ٿانو کي مٿيئن ڪنهن طريقي سان اسٽيريلائيز ڪريو پر ان جي اندرين سطح ڇُهڻ کان پاسو ڪريو.

جيڪڏهن اوهان وٽ اهڙو ڪو دٻو يا ٿانو نہ هجي تہ اسٽيريلائيز ڪرڻ کان اڳ اوزار ڪپڙي جي ڇنڊ ٿهن يا ٿلهي ڪاغذ ۾ ويڙهيو. پوءِ اسٽيريلائيز ڪيل اوزار

استعمال ٿيڻ تائين ان ۾ ويڙهي رکو. فقط اُن صورت ۾ ئي اوزار ڪپڙي يا ٿلهي ڪاغذ ۾ ويڙهيو جڏهن بيڪنگ ذريعي اسٽيريلائيزيشن ڪريو.

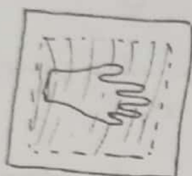
ياد رکو ته گهر ۾ جيوڙا پکڙجن ٿا. جيڪڏهن اوزارن کي آلو ڇڏيو ويو ته جيوڙا انهن تي ٻيهر هليا ايندا پر جيڪڏهن اوزار فوري طور تي استعمال ڪرڻا هجن ته پوءِ اهي پُسيل حالت ۾ به استعمال ڪري سگهجن ٿا. جيوڙن کي وڌڻ ويجهڻ ۾ ڪجهه وقت لڳندو آهي.

ڪجهه اوزارن جي خاص سارسنڀال لهڻ جي ضرورت هوندي آهي

اسٽيرائيل پيڪٽ



هيءُ دستانو اسٽرائيل ناهي


هيءُ دستانو اسٽرائيل آهي

گاز، ڪمپريسر، دستانا ۽ ٻيون شيون اسٽيرائل پيڪٽن جي صورت ۾ به ملنديون آهن. جيئن ته پيڪٽ جو اندريون حصو به اسٽيرائل هوندو آهي تنهنڪري پيڪٽ مان ڪڍي اِها شيءِ سڌو سنئون استعمال ڪري سگهجي ٿي. پر ياد رکو: جڏهن پيڪٽ مان ڪا اسٽيرائل شيءِ ڪڍي استعمال ڪري ورتي، پيڪٽ پُسي پيو يا ان ۾ ڪي ڏار ٿي پيا ته اِها شيءِ اسٽيرائيل نه رهندي.

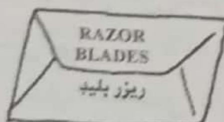
اسٽيرائل پيڪٽ ۾ ملندڙ شيون عام طور تي هڪ ڀيري استعمال لاءِ هونديون آهن. پوءِ انهن کي ڦٽو ڪيو ويندو آهي پر انهن مان ڪي شيون اهڙيون به هونديون آهن جيڪي احتياط سان صاف ۽ اسٽيريلائيز ڪرڻ تي ٻيهر استعمال لائق ٿي سگهن ٿيون. دستانن کي ٺهڪائي يا ٻاڦ ڏئي سگهجي ٿي. گاز يا ڪمپريسز کي ڏوئي ٺهڪايو يا بيڪ ڪري سگهجي ٿو.

ٿرماميٽر



ٿرماميٽر استعمال ڪرڻ کان اڳ ۽ پوءِ ٿڌي پاڻيءَ ۽ صابڻ سان ڌوئو. ان لاءِ گرم پاڻي ڪڏهن به استعمال نه ڪريو. ٿرماميٽر ٽٽي پوندو. ڌوئڻ کان پوءِ بهتر اهو ٿيندو ته ٿرماميٽر 20 منٽ الڪوحل ۾ ٻوڙجي. ان بدران ايٿائل، آئسو پروپائل يا طبي الڪوحل (ايٿانول) به استعمال ڪري سگهجي ٿو. الڪوحل ٻيهر استعمال نه ڪريو. ٻيهر استعمال ڪرڻ کان اڳ ٿرماميٽر صاف پاڻيءَ سان ڌوئو.

ريزر بليڊ



ڪورڊ ڪپڻ لاءِ ريزر بليڊ عام طور تي اسٽيرائيل پيڪٽ ۾ ملندا آهن. پيڪٽ کي اسٽيرائل رکڻ لاءِ ان کي صاف ڪاغذ يا ڪپڙي ۾ ويڙهيو يا ان کي صاف خشڪ دٻي ۾ رکو. جيڪڏهن پيڪٽ پُسيل يا خراب ٿي وڃي ته ريزر بليڊ اوستائين استعمال نه ڪرڻ گهرجي، جيستائين اِهو ٻيهر اسٽيرائيل نه ڪري وٺو.

ڪوشش ڪريو ته ريزر بليڊ فقط هڪ ڀيرو استعمال ٿئي پر اِهو ٻيهر استعمال ڪرڻو هجي ته اسٽيريلائيز ضرور ڪريو. ريزر بليڊ ڪنهن به طريقي سان اسٽيريلائيز ڪري سگهجي ٿو.

دستانا

پلاسٽڪ جي اڪثر دستانن کي ٿهڪائي سگھجي ٿو يا انھن کي ٻاڦ ڏئي سگھجي ٿي پر ڪجھ دستانا گرم پاڻيءَ ۾ ڳري ويندا آهن. اهڙا مضبوط دستانا وٺو جيڪي ٿهڪائي ٻيهر استعمال ڪري سگھجن.



دستاني جي فقط اندرين سطح کي ڇُھو

دستانا ٿهڪائڻ يا ٻاڦ ڏيڻ کان اڳ انھن جي ڪارائي واري جاءِ (ڪف) ٻاھر ڏانھن ڪوليو. جيڪڏھن ٻاهرين سطح کي ڇُهي ورتو ته دستانو اسٽيرائيل نه رهندو. جيڪڏھن اوهان جي دستانن کي ٿهڪائڻ ممڪن نه هجي ته اهي احتياط سان ڌوئو ۽ بليچ يا طبي الڪوحل ۾ ٻوڙي رکو. پوءِ استعمال ڪرڻ کان اڳ صاف پاڻيءَ سان ڌوئي وٺو.

ميوڪس بلب



جڏھن ميوڪس بلب ڌوئو ته ان ۾ صابڻ وارو پاڻي ضرور ڀريو ۽ پوءِ پچڪاري ڏاهي نيڪال ڪريو. پوءِ ان کي چڱيءَ ريت ڌوئو. جيڪڏھن ميوڪس بلب کي ٿهڪائي اسٽيريلائيز ٿيون ڪريو ته پهرين اِها ڳالھ يقيني بڻايو ته پاڻي ان جي اندر داخل ٿئي ۽ ٻاهر نيڪال ٿئي.

سُئيون

اسٽيريلائيز نه ٿيل سُئين جي استعمال سبب ماڻهو هيپاٽائيٽس يا ايچ آءِ وي/ ايڊز جهڙين خطرناڪ بيمارين جو شڪار ٿين ٿا.

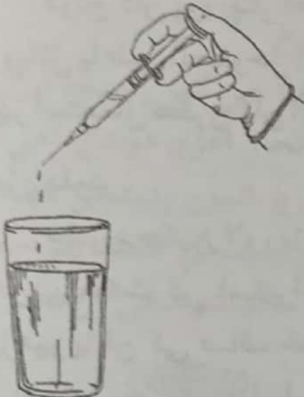
ٻيهر استعمال ٿيندڙ ۽ ڊسپوزيبل سرنجون

ٻيهر استعمال ٿي سگھندڙ سرنجون ڪيترائي ڀيرا استعمال ٿي سگھن ٿيون. اِهي سرنجون گھٽ فضلو ٿيون پيدا ڪن ۽ انھن مان پئسن جي بچت بہ ٿئي ٿي پر شرط اِهو ئي آهي ته هر ڀيري استعمال کان پوءِ انھن کي انتھائي احتياط سان ڌوئي اسٽيريلائيز ڪجي.

ڊسپوزيبل سرنجون فقط هڪ ڀيري استعمال لاءِ هونديون آهن. پوءِ اهي ڦٽو ڪيون وينديون آهن. ڪجھ ڊسپوزيبل

ٻيهر استعمال جي قابل بنائڻ لاءِ سرنج ۽ سُئي کي ڪهڙي ريت ڌوئجي ۽ اسٽيريلائيز ڪجي:

1. جيوڙن کان محفوظ رکڻ لاءِ ٻنهي هٿن تي ٿلها دستانا چاڙهيو.
2. 5 سيڪڙو بليچ گاڏڙ (ڏسو صفحو 59) سُئي ذريعي سرنج ۾ ڀريو.



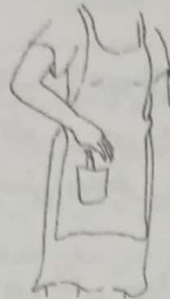
3. بليچ وارو گاڏڙ پچڪاري ٻڻائي ٻاهر ڪيو.
4. اِهو عمل ڪيترائي ڀيرا ورجايو. هر شيءِ صاف پاڻيءَ سان ڪيترائي ڀيرا ڌوئو.
5. هاڻ سرنج ۽ سُئي ڌار ڌار ڪريو ۽ اِهي ٿهڪايو يا ٻاڦ ڏيو.

سرنجن کي ڏار ڪري سگهجي ٿو انهن کي ٽهڪائي يا ٻاڦ ڏئي سگهجي ٿي ۽ ان ريت ڪيترائي ڀيرا استعمال ٿي سگهن ٿيون. پر اسين ان طريقي کي بهتر نٿا سمجهون ڇاڪاڻ جو جيڪا شئي مڪمل طور تي اسٽيريلائيز نه ڪئي وئي هجي سا بيماريون پکيڙي سگهي ٿي.

شئي يا سرنج ڀيهر ڪڏهن به استعمال نه ڪريو جيستائين اها صاف ۽ اسٽيريلائيز نه ڪئي وڃي.

ياد رکو:


جيڪڏهن اوهان ٽهڪندڙ پاڻي ۾ مان اسٽيرائل سرنج ڪڍي...


۽ پنهنجي کيسي ۾ وڌي...


ته اها اسٽيرائل نه رهندي، پر اجان وڌيڪ خطرناڪ بڻجي ويندي!

اضافي شيون محفوظ طريقي سان ٺڪاڻي لڳايو

ڪنهن ويم جي مڪمل ٿيڻ يا علاج جي ڪنهن طريقي کان پوءِ ٽن مختلف قسمن جون بيڪار شيون حاصل ٿين ٿيون:

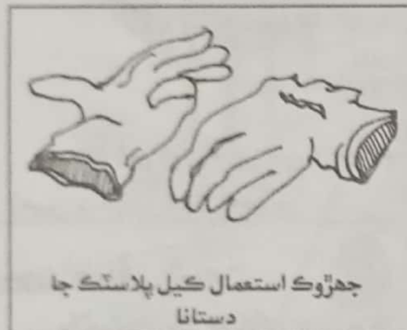
جسم مان نڪرندڙ اضافي شيون


جھڙوڪ رت، فضلو يا پليسينٽا

تيز سراٽ واريون اضافي شيون


جھڙوڪ زخم سبڻ واريون شئيون يا سرنجون

ٻيون اضافي شيون


جھڙوڪ استعمال ڪيل پلاسٽڪ جا دستانا

انهن اضافي شين تي جيوڙا لڳل هوندا آهن ۽ اِهي اوهان کي، اوهان جي گهر ڀاتين يا اوسي پاسي رهندڙن کي انفيڪشن جو شڪار ڪري سگهن ٿا. جڏهن انهن اضافي/ بيڪار شين کي ڇُهو ته دستانا ضرور پهريو ۽ انهن کي احتياط سان ٺڪاڻي لڳايو.

جسم مان نڪرندڙ فضلو

انهن اضافي شين کي ٺڪاڻي لڳائڻ جو سادو ترين طريقو اِهو آهي جو انهن کي ڪاڪوس/ گٽر ۾ وهائي ڇڏجي يا زمين ۾ گهرو دفن ڪري ڇڏجي.

ڪجھ علائقن ۾ اؤور کي ٻين مخصوص شين سان گڏ دفن ڪرڻ جو رواج آهي. ڪيترن ئي ماڻهن لاءِ اؤور دفن ڪرڻ فقط هڪ رسم آهي پر اِها پنهنجي علائقي کي اؤور ۾ پلجندڙ جيوڙن کان بچائڻ جو هڪ طريقو به آهي.

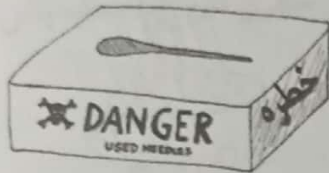
تيز سرائڻ واريون بيڪار شيون



تيز سرائڻ واريون بيڪار شيون ڪنهن دٻي يا ٿلهي پلاسٽڪ واري ڳوٿري ۾ رکي اُڇلائڻ گهرجن ته جيئن ڪو انهن سان زخمي نه ٿئي. ڌاتو يا سخت پلاسٽڪ جو ٺهيل دٻو يا ٿيلهي بهتر آهن جن تي ڍڪ هجي يا جن کي ٽيپ سان بند ڪري سگهجي. (تفصيل لاءِ هيٺ ڏسو)

جڏهن دٻو يا ٿيلهي اڌ ڀرجي وڃي ته ان ۾ بليچ وجهو ۽ ان کي سيل ڪري بند ڪري ڇڏيو پوءِ ان کي زمين ۾ ڪڏ کوٽي پوري ڇڏيو.

سُئين کي محفوظ طريقي سان نڪاڻي لڳائيندڙ دٻو ٺاهيو



ڌاتو يا سخت پلاسٽڪ جو هڪ دٻو کڻو. ان جي ڍڪڻ ۾ هڪ ڊگهو سوراخ ڪريو جيڪو هڪ پاسان ويڪرو ۽ ٻئي پاسان سوڙهو هجي.

ڊسپوزيبل سرنج استعمال ڪرڻ کان پوءِ سُئي سوراخ جي ويڪري حصي ۾ وجهو ۽ ان کي سوراخ جي سوڙهي حصي ڏانهن حرڪت ڏيو. هاڻ سرنج کي ڇڪي وٺو ايئن سُئي ڌار ٿي دٻي جي اندر رهجي ويندي. پلاسٽڪ جي سرنج اسٽيريلائيز ڪري ڪڏ ۾ وجهي ڇڏيو.







جڏهن دٻو اڌ ڀرجي وڃي ته 5 سيڪڙو بليچ جو گاڏڙان ۾ وجهي سيل ڪري بند ڪريو ۽ زمين ۾ گهرو دبائي ڇڏيو.

ٻيون اضافي شيون

پلاسٽڪ جي دستانن، سرنج جي باقي حصن يا رت لڳل ڪپڙن جهڙيون ٻيون اضافي شين کي اسٽيريلائيز ڪري زمين ۾ دفن ڪرڻ گهرجي. انهن شين کي بليچ ۾ 20 منٽ ٻوڙي اسٽيريلائيز ڪري سگهجي ٿو.



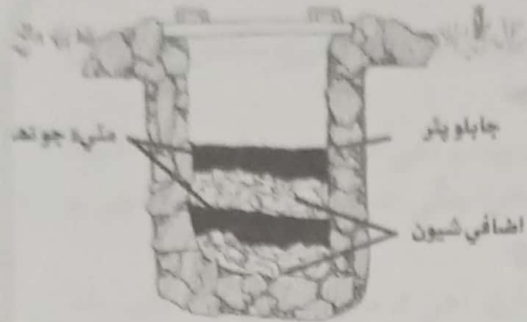
خبردار! پلاسٽڪ جا دستانا، سرنجون يا پلاسٽڪ جون شيون ڪنهن به صورت ۾ نه ساڙيو. پلاسٽڪ کي ساڙڻ خطرناڪ آهي. پلاسٽڪ سڙڻ سان ٽيندڙ دونهون ۾ ڦلهير زهريلا ٿين ٿا.

اضافي شيون دفن ڪرڻ



ڪنهن اهڙي هنڌ کڏ کوٽيو جتان پيئڻ جي پاڻيءَ جو ڪو ذريعو (کوهه، نهر يا دريا) پري هجي ۽ ٻارن جي رانند روند واري هنڌ کان به پري هجي. اِها کڏ اضافي شيون پورڻ/ دفن ڪرڻ جي ڪم ايندي

اضافي شين جي محفوظ کڏ



1. هڪ کان ٻه ميٽر ويڪري ۽ ٻن کان پنج ميٽر اونهي کڏ کوٽيو. کڏ جي تهه پاڻيءَ جي زميني سطح کان ڏيڍ ميٽر اوچي هئڻ گهرجي.
2. کڏ جي اندرين سطح تي چيڪي مٽي يا جابلو پٿرن جي گهٽ ۾ گهٽ 10 سينٽي ميٽر ٿلهو تهه جمايو.
3. کڏ تي پٿرن جي مدد سان هڪ ٻنڌ هڻو ته جيئن پاڻي وهي اندر نه وڃي.
4. کڏ جي چوڌاري لوڙهو هڻو ته جيئن جانور وغيره ان پاسي نه اچن.

اضافي شيون جڏهن به کڏ ۾ اُڇلائجن ته اُن مٿان مٽي يا مٽي ۽ چُن جو گاڏڙ وجهڻ گهرجي. ان جو تهه 10 سينٽي ميٽر ٿلهو هئڻ گهرجي. چُن سان اضافي شيون ڍِس انفيڪٽ ٿي ويندايون ۽ جانور به پري رهندا.

جڏهن کڏ ڀرجڻ شروع ٿي وڃي ۽ اضافي شيون ان جي مهاڙ کان اڌ ميٽر جي فاصلي تي ٿين ته ان کي مٽيءَ جي اڌ ميٽر ٿلهي تهه سان ڍڪي ڇڏيو ۽ ڪنڪريٽ جي گهٽ ۾ گهٽ 90 سينٽي ميٽر ٿلهي تهه سان سيل ڪري ڇڏيوس. جيڪڏهن اِها کڏ عام گند ڪچري بدران فقط طبي فُضلي لاءِ استعمال ٿيندي ته ايترو جلد نه ڀربي.



ڪچري ڪُنڊي

جيڪڏهن اِهو ڪچرو عام ڪچري ڪُنڊين ۾ اُڇلايو ويندو ته انفيڪشن پکيڙڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿو. ڪجهه هنڌن تي ڪي ماڻهو انهن ڪچري ڪُنڊين مان ڪم جون شيون ڳولهيندا آهن ته جيئن انهن کي وڪرو ڪري پئسا ڪمائين. جهڙوڪ استعمال ٿيل سرنجون. اهڙيون سرنجون ڳولهيندڙن ۽ اِهي خريد ڪري ٻيهر استعمال ڪندڙن ٻنهي لاءِ اِهو هڪ خطرناڪ ڪم/ ڪاروبار آهي. جڏهن ڪا سرنج استعمال جوڳي نه رهي ته ان کي محفوظ طريقي سان ٺڪاڻي لڳايو. جيڪڏهن استعمال ٿيل سُئيون/ سرنجون ڪچري ڪُنڊيءَ ۾ ئي اڇلائڻيون پون ته پهرين انهن کي اسٽيريلائيز ڪري وٺو پوءِ ڪنهن دٻي يا ٽين ۾ سيل ڪريو.

حمل

تعارف



حمل دوران سمورين عورتن کي سارسنڀال جي ڪيتري ئي گهرج هوندي آهي ان سارسنڀال کي عام طور تي ويم کان اڳ واري (prenatal) يا (antenatal) سارسنڀال سڏيو آهي پوري نيڪال سارسنڀال جو فائدو اهو ٿئي ٿو جو ٻارڙي ۽ عورت وڌيڪ تندرست ٿي رهي ۽ ڪيس ويم دوران گهٽ کان گهٽ مسئلا ٿا ٿين ان قسم جي سارسنڀال ۾ عورت کي پنهنجي سر سڀ کان وڌيڪ دلچسپي وٺڻ گهرجي ان کان سواءِ سندس گهر ڀاتين ۽ ڀاڙي وارن کي به ان ۾ دلچسپي وٺڻ گهرجي. ٻارڙي جي سارسنڀال ڪا مڊوائف يا اهڙي عورت ڪري جنهن کي ٻارڙين جي واهر ڪرڻ جو تجربو هجي.

ڪجهه هنڌن تي اهو رواج آهي ته مڊوائفون حمل دوران نه پر فقط ويم جي سمي ۽ ويم مهل ٻارڙي جي سارسنڀال ڪن ٿيون ان رواج جو ظاهري سبب اهو ٿو لڳي ته ماڻهو عام طور تي اُن مهل ئي ڊاڪٽر يا معالج وٽ ويندا آهن جڏهن بيمار هجن يا کين ڪا تڪليف هجي. حمل کي عام طور تي نارمل ۽ صحت واري حالت سمجهيو ويندو آهي ان ڪري ماڻهو پوري نيڪال سارسنڀال کي اهميت نه ڏيندا آهن پر اڪثر مڊوائفون اها ڳالهه ڄاڻن ٿيون ته جن عورتن جي حمل دوران بهتر سارسنڀال ٿي هجي تن جا ويم محفوظ طريقي سان ٿيندا آهن ۽ هو وڌيڪ صحتمند ٻار ڄڻينديون آهن



حمل دوران سارسنڀال جا ٻه مقصد ٿين ٿا:

1. ٻارڙي جي ڏسڻ ۽ سندس ڳالهه ٻڌڻ سان پتو:

عورت جي جسماني معائني دوران منجهس موجود ڇڳين ۽ خطرناڪ علامتن جو پتو لڳايو ويندو آهي ان کان

سواءِ عورت کان سندس ڳڻتيون ۽ مسئلا معلوم ڪيا ويندا آهن ۽ سندس سوال ڌيان سان ٻڌا ويندا آهن.

2. **طريقا سيکارڻ** – عورت کي اهو سيکاريو ويندو آهي تہ حمل جا ڏينهن صحتمند طريقي سان ڪهڙي ريت گذارجن (مثال طور چڱي خوراڪ ڪيئن واپرائجي ۽ هاڃيڪار شين کان ڪيئن بچجي.)

جڏهن عورت کي پتو لڳي وڃي تہ هوءَ ڳورهاري آهي تہ مڊوائف کي جلد کان جلد سندس پري نيٽل سارسنڀال شروع ڪرڻ گهرجي ۽ حمل دوران سندس باقاعدگيءَ سان معائنو ڪرڻ گهرجي. اسين هن ڪتاب ۾ ان مقصد واسطي ٿيندڙ ملاقاتن کي "معائنو" سڏيندا سين. جيڪڏهن ممڪن هجي تہ هر عورت جا گهٽ ۾ گهٽ چار معائنا ڪيا وڃن.

وڌيڪ معائنن جو فائدو اهو ٿيندو جو اوهان کي ڳورهاريءَ ذريعي سندس حمل بابت وڌ کان وڌ ڄاڻ حاصل ڪرڻ جو موقعو ملندو ۽ ڳورهاريءَ کي صحت جي مسئلن کان بچائڻ جو وڌيڪ موقعو ملندو. جنهن عورت ۾ خطري جون علامتون نظر اچن تنهن جو گهڻا ڀيرا معائنو ٿيڻ گهرجي.

هن حصي ۾ ٽي مختلف باب آهن:

- باب ڇهين ۾ انهن تبديلين جو ذڪر آهي جيڪي عورت ۾ حمل دوران اچن ٿيون.
- باب ستين ۾ ڄاڻايو ويو آهي تہ پهرين معائني دوران عورت جي صحت بابت ڄاڻ (هسٽري) ڪيئن حاصل ڪجي.
- باب اٺين ۾ اهو ڄاڻايو ويو آهي تہ هر معائني تي عورت ۾ سنين ۽ خطرناڪ علامتن جو ڪهڙي ريت پتو لڳائجي.



باب 6

حمل جي ڏينهن ۾ عام تبديليون

هن باب ۾:

باب
6

حمل جي ڏينهن ۾ عام تبديليون

حمل دوران عورت جي جسم ۾ تبديليون ٿين ٿيون اهي تبديليون ڪڏهن ڪڏهن بي آرام ڪن ٿيون پر گهڻي ڀاڱي معمول موجب هونديون آهن. هن باب ۾ انهن مان ڪي تبديليون بيان ڪنداسين ۽ اهي طريقا ٻڌائينداسين جن جي مدد سان عورت پنهنجو پاڻ کي بهتر محسوس ڪري سگهي ٿي. اسين اهو به واضح ڪنداسين ته عورت جي بيچيني، جون ڪهڙيون حالتون ان ڳالهه جي علامت آهن ته سندس حمل کي ڪو خطرو درپيش آهي. حمل جي حالت ۾ جيڪي بيچينيون پيدا ٿين ٿيون، سي ختم ڪرڻ جا ڪيترائي طريقا بيان ڪيا ويندا آهن. اسين انهن سمورن طريقن جي هتي اُپٽار نٿا ڪري سگهون. جيڪڏهن اوهين انهن مسئلن جو حل يا علاج ڄاڻو ٿيون، جيڪو اسان بيان نه ڪيو آهي ته اُهو علاج آزمايو جيڪو اوهان لاءِ ڪارائتو هجي. اسان وٽ سمورن سوالن جا جواب ناهن. پر صفحي نمبر 19 تي ڏنل ڳالهين تي عمل ضرور ڪريو ته جيئن اهو فيصلو ڪرڻ ۾ اوهان جي رهنمائي ٿي سگهي ته اوهين جيڪو علاج يا تدبير ڪري رهيون آهيو تنهن مان فائدو ٿيندو يا نقصان. علاج جون سموريون تدبيرون ڪم نه ڏينديون آهن.

کاڌي پيتي ۽ ننڊ ۾ تبديليون

معدي جي خرابي، جيءَ ڪچو ٿيڻ يا اُلٽي ۽ ڪجھ کائڻ جون شيون پسند نه اچڻ

تمام گهڻين عورتن کي حمل جي پهرين مهيني ۾ جيءَ ڪچو ٿيڻ ۽ اُلٽي محسوس ٿيندي آهي. ان کي morning sickness به سڏيو ويندو آهي. ڪوبه نٿو ڄاڻي ته ان جو سبب ڇا آهي پر ڪيترين ئي عورتن جي کاڌي پيتي وارين عادتن سان ان تي اثر پوي ٿو. جيڪڏهن اها شڪايت معمولي آهي ته ڀورهاريءَ کي هيٺين مان ڪو طريقو آزمائڻ لاءِ چئو:



- رات جو سمهڻ کان اڳ اهڙي خوراڪ استعمال ڪري جنهن ۾ پروٽين هجي. پروٽين واريون ڪجھ سٺيون خوراڪون ڦليون (لوبيئو سيم وغيره) خشڪ ميوا ۽ پنير آهن.
- صبح جو جاڳڻ کان پوءِ ڪجھ نرم بسڪوٽ، خشڪ ڊبل روٽي، مڪئي

جي خشڪ ماني، خشڪ چپاتي يا اناج واري ڪا شيءِ کائي.

- ڏينهن ۾ ٻه يا ٽي ڀيرا پيٽ ڀري کائڻ بدران ٿورو ٿورو کائو گهڻا ڀيرا کائي. پاڻي، ميون جي رس يا شربت جا ننڍا ننڍا ڍڪ هر هر پيئندي رهي.
- وٽامن ب6 جون 50 ملي گرام واريون گوريون روزانو ٻه ڀيرا واپرائي. (ان کان وڌيڪ نه)
- جيءَ ڪچو ٿيڻ کان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ لاءِ ايڪو پريشر جو طريقو اختيار ڪري. عورت جي ٻانهن جي اندرين پاسي، سندس ڪارائيءَ کان ٽي آڱريون مٿي ٻن رڳن وچ ۾ هڪ هنڌ ڳولهيو. پنهنجي آڱر ان هنڌ رکي سيوري ماٿري جي شڪل ۾ ڦيرائيندي اهو هنڌ دٻايو. سختيءَ سان دٻايو پر ايتري به نه جو ايذاءُ ٿئي. جيڪڏهن ايڪو پريشر مان مدد ملندي ته عورت 5 منٽن اندر بهتري محسوس ڪرڻ لڳندي.



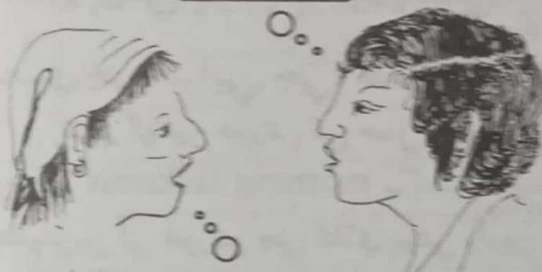
- روزانو کاڌي کان اڳ 2 يا 3 ڀيرا ادرڪ، ڦودني يا دالچينيءَ واري چانهه پيئو. ڦودني يا دالچينيءَ واري چانهه ٺاهڻ لاءِ هڪ پيالي ٽهڪندڙ پاڻيءَ ۾ ڀريل چمچو ڦودني جي پنن جو يا دالچينيءَ جو هڪ ٽڪر وجهو. پيئڻ کان اڳ ڪجهه دير تائين ايئن ئي ڇڏي ڏيوس. پوءِ پيئو. ادرڪ جي چانهه ٺاهڻ لاءِ ادرڪ جا ٽڪر پيسي يا سنهڙا ڪپي پاڻيءَ ۾ وجهو ۽ گهٽ ۾ گهٽ 15 منٽ ٽهڪايو.



ممڪن آهي ته ڪا ڳورهاري اوچتو ڪنهن اهڙي شيءِ کي ناپسند ڪرڻ لڳي جيڪا اڳي کيس انتهائي پسند هئي. ان ۾ فڪر جي ڪا ڳالهه ناهي. کيس اهڙيون شيون نه کائڻ گهرجن. ان ڳالهه جو امڪان آهي ته ويهر کان پوءِ هوءَ ساڳيون شيون وري شوق سان کائڻ شروع ڪري. ڳورهاريءَ کي اهو احتياط ڪرڻ گهرجي ته هوءَ جيڪا به خوراڪ واپرائي سا غذائيت سان ڀرپور هجي.

خوراڪ جي طلب

ڪا خاص شيءِ کائڻ جي شديد خواهش کي food craving سڏيو آهي. جيڪا شيءِ کائڻ جي خواهش ٿيندي آهي سا ڪڏهن ڪڏهن خوراڪ هوندي ئي ناهي. جهڙوڪ مٽي، چاڪ يا ميٽ.



جيڪڏهن ڪنهن ڳورهاريءَ ۾ غذائيت واري خوراڪ جهڙوڪ ڦليون بيضا، ميوا، سبزيون وغيره کائڻ جي شديد خواهش ٿي پيدا ٿئي ته هن لاءِ مناسب ٿيندو ته جيترو مرضي پوي اوترو کائي پر جيڪڏهن سنجهس "جنڪ فوڊ" جهڙوڪ ڪنمنڙا، چاڪليٽ، سوڊا، پيڪ ٿيل سنيڪ وغيره کائڻ جي خواهش ٿي ٿئي ته پوءِ کيس غذائيت واري خوراڪ کائڻ گهرجي.

جنهن عورت ۾ اهڙيون شيون کائڻ جي خواهش ٿي پيدا ٿئي جيڪي خوراڪ آهن ئي نه، جهڙوڪ مٽي يا ميٽ، ته کيس اِهي شيون قطعي نه کائڻ گهرجن. اِهي شيون سندس ۽ ٻار لاءِ

رهڻ واريون ٿي سگهن ٿيون. انهن جي ڪري جسم ۾ طفيلي ساهوارا جهڙوڪ پيٽ جا ڪينئان ٿي سگهن ٿا جيڪي کيس بيمار ڪري وجهندا. انهن شين بدران کيس فولاد ۽ ڪئلشيم سان ڀرپور شيون (تفصيل لاءِ ڏسو صفحو 38) کائڻ تي راضي ڪرڻ گهرجي.

پيٽ ۾ يا اُرهن جي وچ ۾ ساڙو يا سور

ساڙي جي احساس يا پيٽ يا اُرهن وچ ۾ سور کي ان ڊائجيشن يا هارٽ برن چيو ويندو آهي. بدهضمي ان ڪري ٿيندي آهي جو وڌندڙ ٻار، ماءُ جي ڪک ۾ جاءِ ٺو والاري ۽ ماءُ جي معدي کي پنهنجي اصل جاءِ کان مٿي ٿو ڌڪي. ان ريت معدي ۾ موجود تيزاب جيڪي خوراڪ هضم ڪرڻ ۾ مدد ڏين ٿا ڦڙن سي مٿئين پاسي ڌڪجي ويندا آهن ۽ عورت جي ڇاتيءَ ۾ پهچي ساڙي جو احساس پيدا ڪندا آهن. اهو ساڙو خطرناڪ ناهي ۽ عام طور تي ويم کان پوءِ ختم ٿي ويندو آهي.

هيٺ ڪجهه طريقا ڏجن ٿا، جيڪي آزمائي عورت وڌيڪ سڪون محسوس ڪري سگهي ٿي:



- پنهنجو پيٽ گهڻ ڀريل رکي. ان لاءِ ڪيترائي ڀيرا ٿورو ٿورو کائي. خوراڪ ۽ پاڻيات ڌار ڌار استعمال ڪري.
- مصالحيدار يا ٿڪ وارا کاڌا کائڻ، ڪافي پيئڻ ۽ سگريٽ ڇڪڻ کان بچي. اِهي سموريون شيون معدي ۾ بيچيني پيدا ڪنديون آهن.
- پپيتو يا انناس باقاعدگيءَ سان کائي. انهن ۾ معدي ۾ موجود خوراڪ هضم ٿيڻ ۾ مدد ڏيندڙ ڪيميائي مرڪب (enzymes) ٿين ٿا.
- ليٽڻ يا سمهڻ جي حالت ۾ پنهنجو ويهاڻو پيٽ کان مٿي رکي. ان ريت معدي جا تيزاب معدي ۾ ئي رهندا ۽ ڇاتيءَ تائين نه پهچندا.
- کير پيئي يا گهڻ لوڻ وارو تيزابيت ختم ڪندڙ antacid واپرائي جنهن ۾ اسپرين بلڪل نه هجي. ان ريت معدي جي تيزاب وگهي ٿيندڙ بيچيني ختم ٿي ويندي

ننڊ اچڻ



ڪجهه ڳورهارين کي ڏينهن جو وڏو حصو ننڊ ايندي آهي. پهرين ٽن مهينن ۾ اهو ٿيڻ انتهائي عام ڳالهه آهي.

ڳورهارين کي وڌيڪ ننڊ اچڻ معمول جي ڳالهه آهي. سندن جسم ڪائنڻ گهرجائو هوندو آهي ته هو سُست ٿين ۽ آرام ڪن. پر جيڪڏهن ڪا عورت ڪمزوري به ٿي محسوس ڪري ته ممڪن آهي ته ساڻس ڪو ٻيو مسئلو به هجي. جهڙوڪ ڪا بيماري، ڊپريشن (ڏسو صفحو 290) يا رت جي ڪوت (ڏسو صفحو 123)

سمهڻ ۾ تڪليف



جيڪڏهن ڪا عورت ان ڪري ننڊ نه ڪري سگهي جو هوءَ بي آرام ۽ بي سڪون آهي ته هيٺيان طريقا سندس مدد ڪري سگهن ٿا:

- پاسيرو تي ليٽي ۽ پنهنجي گوڏن ۽ ڏڍن جي هيٺين حصي جي وچ ۾ ڪا آرامده شيءِ رکي. هوءَ ڪو ويهاڻو، ويڙهيل ڪمبل، ڪيلي جا پن يا ڪا ٻي نرم شيءِ استعمال ڪري سگهي ٿي
- ڪا ٻي عورت ڳورهاريءَ جي مالش ڪري
- هوءَ جڙين ٻوٽين وارو ڪاڙهو پيئي. ان سان ننڊ ڪرڻ ۾ مدد ملندي

گهر يا ڪٽنب جي جهيڙن جهٽن، پريشانين ۽ ناخوشيءَ سبب ڳورهاريءَ کي ننڊ ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ممڪن هجي ته رات جو سمهڻ کان اڳ گهر ڀاتي ڪو تڪراري بحث نه ڪن.



جسم ۾ تبديليون ۽ بي آرامي

سُڄيل اُرهه

حمل جي ڏينهن ۾ عورت جا اُرهه وڏا ٿي ويندا آهن ڇاڪاڻ جو اهي ٻار لاءِ ٿڃ ٺاهڻ ۾ رُڌل هوندا آهن. ڪڏهن انهن ۾ خارش ٿيندي آهي ته ڪڏهن وري سور.

حمل جي آخري مهينن ۾ پاڻيءَ جهڙي هيڊي رطوبت ڏُنڊين مان خارج ٿي سگهي ٿي. اِها معمول جي ڳالهه آهي. اِها رطوبت پِس (colostrum) يعني ٻار لاءِ پهرين ٿڃ سڏبي آهي.

سُڄيل پير

پيرن جو سُڄڻ انتهائي عام آهي، خاص طور تي ٽيهريءَ جو يا گرم مُند ۾. پيرن جو سُڄڻ عام طور تي خطرناڪ نه هوندو آهي پر اهڙي سوڄ جيڪا ماءُ کي صبح جو ننڊ مان اُٿڻ تي محسوس ٿئي يا هٿن يا چهري تي ڪيڏي به مهل هجي سا پري ايڪليمپسيا جي علامت ٿي سگهي ٿي (ڏسو صفحو 132)

پيرن جي سوڄ گهٽجي سگهي ٿي جيڪڏهن عورت ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻه يا ٽي پيرا پنهنجا پير ڪجهه منٽن لاءِ مٿي اُڀا ڪري، تمام گهٽي لوڻ وارين شين گهٽ کائي ۽ پاڻي يا ميون جو رس وڌيڪ پيئي.



سُڄيل رڳون

عورت جي ٽنگن يا توليدي عضون تي سُڄيل نيريون رڳون يا نسون ظاهر ٿي پونديون آهي اِهي ويري ڪوز وينز سڏبيون آهن. ڪڏهن ڪڏهن اِهي ڦوڪيل رڳون ايذاءُ به ڏينديون آهن. جيڪڏهن سُڄيل رڳون ٽنگن ۾ آهن ته انهن جي حالت ان ريت بهتر ٿي سگهي ٿي جو ماءُ پنهنجا پير اڪثر مٿي اُڀا ڪري رکي. چُست جورابن يا لچڪيدار بينڊيج سان به افاقو ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن سُڄيل رڳون جنسي عضون جي اوسي پاسي آهن ته ويم مهل اِهي ڦاٽي سگهن ٿيون ۽ رت وهڻ ڪري مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. بند گوبيءَ جو ٿڌو پن جنسي عضون تي رکڻ سان افاقو ٿي سگهي ٿو.

قبضي (ڪاڪوس ۾ ڏکيائي)

ڪجهه ٻورهارين کي ڪاڪوس ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي. ان کي قبضي (ڪانسٽي پيشن) سڏبو آهي.

قبضيءَ جي روڪٿام يا علاج لاءِ هيٺيان ڪم ڪرڻ گهرجن:



- وڌيڪ ميوا ۽ سبزيون کائجن.
- مڪمل اناج واري خوراڪ کائجي (اڇن چانورن ۽ اڇي/ڇٽيل اٽي بدران اڻ ڇڙيل چانور ۽ اٽو واپرائجي).
- سڄي ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ 8 گلاس صاف پاڻي پيئجي.
- روزانو پسار ڪجي، پنڌ ڪجي، حرڪت ۽ ورزش ڪجي.

اهڙا گهريلو يا نباتاتي ٽوٽڪا به ڪارائتا ٿي سگهن ٿا جيڪي ڪاڪوس کي نرم يا چڪنو ڪن (مثال جي طور تي اسپنگر پاڻيءَ ۾ پُسائي کائڻ يا ڪجهه ميوا يا ريشي واري خوراڪ واپرائڻ.)



خبردار! ٻورهارين کي قبضيءَ جي علاج لاءِ اُهي دوائون استعمال نه ڪرڻ گهرجن جيڪي ليڪزيٽوز يا پرگيٽوز سڏجن ٿيون. انهن جي استعمال سان آنڊا سخت ٿي ويندا آهن يا سُسي ويندا آهن ۽ ويم جا سور وقت کان اڳي شروع ٿي سگهن ٿا. انهن مان ڪي دوائون ٻار لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهن ٿيون.
ٻورهاريءَ کي اينيما به نه وٺڻ گهرجي. ان سان به ويم جا سور جلدي شروع ٿي سگهن ٿا.

بواسير

ڪاڪوس واري جاءِ جي چوڌاري سُڄيل رڳن کي بواسير چئبو آهي. انهن ۾ ساڙو ايذاءَ يا خارش ٿي سگهي ٿي. عورت جي ڪاڪوس ڪرڻ مهل، انهن رڳن مان رت ڳڙي سگهي ٿو. خاص طور تي جڏهن عورت کي قبضي هجي. ڪيس گهرجي ته وڏي مقدار ۾ ميوا ۽ سبزيون کائي ۽ وڌيڪ پاڻيات پيئي، قبضيءَ کان بچڻ جي ڪوشش ڪري



گهڻي دير ويهڻ يا بيهڻ سان بواسير وڌيڪ خراب ٿي سگهي ٿو پر ٿڌي پاڻيءَ جي ٽب ۾ ويهڻ يا ليٽڻ فائديمند ٿي سگهي ٿو. ڪجهه عورتن جو چوڻ آهي ته ٿوم جي هڪ ڳڙي رڌ پچاءَ واري تيل ۾ ٻوڙي ڪاڪوس واري جاءِ ۾ داخل ڪرڻ سان فائدو ٿئي ٿو.

جيڪڏهن اوهان ڪجهه ٻين علاجن بابت ٻُڌو آهي ته ڪنهن تجربيڪار صحت ڪارڪن کان پتو ڪريو ته اِهو علاج محفوظ ۽ غير هاڃيڪار آهي يا نه. ڪجهه علاج ٻورهاري ۽ سندس ٻار لاءِ خطرناڪ به ٿي سگهن ٿا.

هر هر پيشاب اچڻ

هر هر پيشاب اچڻ معمول جي ڳالهه آهي، خاص طور تي حمل جي پهرين ۽ آخري مهينن ۾. ان



ڳورهاريءَ کي اڪثر پيشاب جي حاجت لڳندي آهي

جو سبب اِهو آهي ته وڌندڙ يوٽرس مثاني تي دٻاءُ وجهندو آهي. اها ڳالهه ايتري عام آهي جو ڪجهه مڊوائفون چرچي طور چونديون آهن ته "جيڪڏهن ڪو شخص پنهنجي ڳورهاري زال کي ڳولهڻ ٿو چاهي ته کيس گهرجي ته اُن جاءِ پرسان انتظار ڪري جتي سندس زال پيشاب لاءِ ٿي وڃي. جيڪڏهن هوءَ اُتي نه هوندي ته به اُتي ايندي ضرور."

جيڪڏهن پيشاب ڪرڻ ۾ تڪليف، خارش يا ساڙو هجي ته ممڪن آهي ته عورت کي مثاني جي سوڄ هجي (ڏسو صفحو 135) يا عورتاڻي عضوي جو انفيڪشن هجي (ڏسو صفحو 337). انهن انفيڪشن جو علاج يقيني طور تي ڪرايو. انهن جي ڪري وقت کان اڳي ويم جا سور يا ٻيا مسئلا ٿي سگهن ٿا.

رطوبت خارج ٿيڻ

عورتاڻي عضوي مان رطوبت خارج ٿيڻ هڪ عام ڳالهه آهي. عورت جو جسم پنهنجو پاڻ کي اندران صاف ڪرڻ لاءِ ان ريت رطوبت خارج ڪندو آهي. ماهواريءَ دوران گهٽي ۽ ٻاگي عورتن جي رطوبت واري اخراج ۾ تبديلي اچي ويندي آهي. ڳورهارين ۾ ان رطوبت جو اخراج وڌيڪ هوندو آهي، خاص طور تي حمل جي آخري ڏينهن ۾. اِها رطوبت شفاف يا هيڊي ٿي سگهي ٿي. اِها عام ڳالهه آهي. ان مان پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي.

رطوبت جي رنگ ۾ تبديليون ڪنهن انفيڪشن جي علامت ٿي سگهن ٿيون. جيڪڏهن رطوبت جو رنگ سُرمائي يا سائو ٿي پوي يا اِها ڳوڙهيءَ جي شڪل ۾ هجي ته ان تي ڌيان ڏيڻ ضروري آهي. صحت ڪارڪن يا مڊوائف سان لهه وچڙ ۾ اچو. (ڏسو صفحو 337)

اُٿڻ ويهڻ ۾ ڌڪيائي

بهتر ٿيندو جو ڳورهاري چيلهه ڀر نه ليٽي. جڏهن ڳورهاري چيلهه ڀر ليٽي ٿي ته يوٽرس جو وزن رت جي انهن وڏين نالين تي دٻاءُ ٿو وجهي جيڪي خوراڪ ۽ آڪسيجن ٻار تائين پهچائين ٿيون. جيڪڏهن ڳورهاري چيلهه ڀر ليٽڻ چاهي ته پنهنجي چيلهه پويان ڪا شيءِ رکڻ گهرجيس. ان ريت هوءَ بلڪل سڌو نه ليٽندي.

ڳورهاريءَ کي ليٽيل حالت مان اُٿڻ ۾ به احتياط ڪرڻ گهرجي. کيس هيئن نه ويهڻ گهرجي!





ان ريت اُٿڻ سان پيٽ جي ڏونئرن کي نقصان رسي سگهي ٿو.

ان بدران کيس گهرجي ته هوءَ ليٽي ليٽي هڪ پاسي وري وڃي ۽ پنهنجي هٿن جي مدد سان پنهنجو پاڻ کي ڌڪي، هن ريت:









ساهه پرجڻ

ڪيترين ئي عورتن جو حمل دوران جلدي ساهه پرجي ايندو آهي (هو ايترا گهرا ساهه نه کڻي سگهنديون آهن جيترو عام ڏينهن ۾ ممڪن هوندو آهي) ان جو سبب اِهو آهي ته وڌندڙ ٻار، ماءُ جي ڦڦڙن تي دٻاءُ وجهندو آهي ۽ ماءُ کي ساهه کڻڻ لاءِ گهٽ وٿي ملندي آهي. ڳورهاريءَ کي خاطري ڪرايو ته اِها عام ڳالهه آهي.

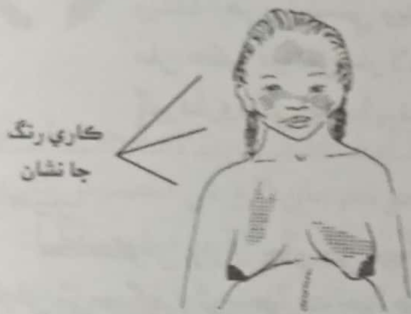
پر جيڪڏهن ڪا عورت ڪمزور ۽ ٿڪيل به آهي يا سندس ساهه هر مهل پريل ٿو رهي ته سندس معائنو ٿيڻ گهرجي ته ڪيس ڪا بيماري، دل جو عارضو اينيما (ڏسو صفحو 137) يا اڻپوري خوراڪ (ڏسو صفحو 124) جو ڪو مسئلو ته ناهي.



گرمي لڳڻ يا تمام گهڻو پگهر اچڻ

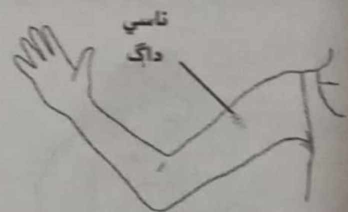
گرمي لڳڻ انتهائي عام آهي ۽ جيستائين ڪا خبردار ڪندڙ علامت (جهڙوڪ مثاني جي سوڄ واري علامت، ڏسو صفحو 135) نه هجي، پريشان نه ٿيڻ گهرجي. هوءَ ٿڌا ڪپڙا پهري سگهي ٿي، هر هر وينجهي سگهي ٿي ۽ تمام گهڻو پاڻي يا ٻيا پاڻياٺ پيئي سگهي ٿي.

حمل جا نشان



حمل جا نشان ڪاري رنگ جي انهن نشانن/ داغن کي چئبو آهي جيڪي ڪجهه ڳورهارين جي چهري، اُرهن ۽ پيٽ تي ظاهر ٿي سگهن ٿا. اِهي نقصانڪار ناهن. عام طور تي اهي نشان ويم کان پوءِ ختم ٿي ويندا آهن. عورت پنهنجي چهري تي ڪارن نشانن کان بچڻ لاءِ اُس ۾ ٻاهر نڪرڻ مهل مٿي ۽ چهري کي اُس کان بچائڻ لاءِ پوتي يا مٿي تي ويڙهجندڙ رومال استعمال ڪري سگهي ٿي.

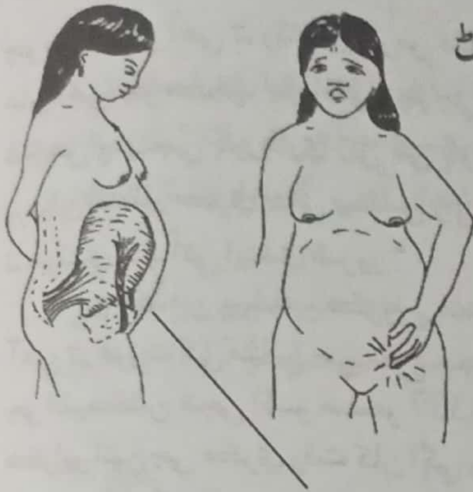
چمڙيءَ تي ناسي داغ



اِهي داغ چمڙيءَ هيٺان موجود رڳن جي ننڍن ڇڳن سبب ٿيندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن اِهي رت جون رڳون ڦوڪجڻ سبب به ٿي پوندا آهن. اِهي نقصانڪار ناهن ۽ ويم کان پوءِ ختم ٿي ويندا آهن.

سنڌن ۾ سور

ڳورهاريءَ جو جسم نرم ۽ ڍرو ٿي ويندو آهي، ته جيئن ٻار وڏو ٿي سگهي ۽ ويم دوران عورت کي سهولت هجي. ڪڏهن ڪڏهن سندس سنڌ به ڍرا ۽ بي آراميءَ جو سبب بڻبا آهن. خاص طور تي ٺُڏا جا سنڌ. اِها ڪا خطرناڪ ڳالهه ناهي، پر اهڙي حالت ۾ عورت جي ڌُرين يا ٻين سنڌن ۾ سوڄ وڌيڪ سولائيءَ سان ٿي سگهي ٿي. ان ڪري ڪيس وڌيڪ احتياط سان ڇُرپر ڪرڻ گهرجي. ويم کان پوءِ سنڌ بهتر محسوس ڪرڻ لڳندي.


ريشي وارا سَنڌ يوٽرس کي
سنڀالي ٿا رکن

پيٽ جي هيٺين حصي ۾ هڪ پاسي اوچتو سور ٿيڻ

يوٽرس هر پاسان ريشي وارن سَنڌن جي ڳانڍاپي (ligaments) ذريعي پنهنجي جاءِ تي ٽڪيل ٿو رهي. اِهي سَنڌ رسين جيان هوندا آهن جيڪي يوٽرس کي عورت جي هڏين سان جوڙي ٿا رکن.

اوچتو چُرپر ڪرڻ سان بہ ڪڏهن ڪڏهن انهن سَنڌن ۾ شديد سور ٿيندو آهي. اِها خطرناڪ ڳالهہ ناهي. سور ڪجھ منٽن ۾ ختم ٿي ويندو. پيٽ کي نرميءَ سان ٿڦڪي ڏيڻ يا ان تي گرم ڪپڙو رکڻ سان آرام ملي سگهي ٿو.



حمل جي شروعات ۾ سَنڌن ۾ چِڪ

حمل جي پهرين ٽن مهينن دوران سَنڌن ۾ مختلف موقعن تي هلڪي چِڪ عام ڳالهہ آهي (جهڙي ريت ماهواري دوران بہ هلڪي چِڪ محسوس ٿيندي آهي). اِها چِڪ يوٽرس جي وڌڻ ڪري ٿيندي آهي.

مسلسل رهندڙ چِڪ خطري جي علامت ٿئي ٿي (هڪ مخصوص انداز ۾ شروع ٿئي ۽ ختم ٿي وڃي) يا مستقل جاري رهي. اِها تمام گهڻي يا ايذاءُ ڏيندڙ هجي يا ان سان گڏ ٿورو ٿورو رت بہ خارج ٿئي يا وڌيڪ رت وهڻ لڳي. اهڙي صورت ۾ انديشو هوندو آهي تہ حمل يوٽرس بدران بيضي نالين ۾ ٿي پيو آهي. (ٽيوبل پريگنينسي ڏسو صفحو 120) يا حمل ضايع ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو95) ڳورهارين کي هڪدم طبي امداد حاصل ڪرڻ گهرجي.

ٻار جا ٺُڏا ماءُ کي ايذائين ٿا

ٻار جي گهڻي ڀاڱي چُرپر خوشگوار محسوس ٿيندي آهي پر ڪڏهن ڪڏهن ٻار يوٽرس اندر تمام گهڻي زور سان پير هلائيندو آهي يا هر هر هڪ ئي جاءِ تي لت هڻندو آهي. حمل جي آخري هفتن ۾ ڪڏهن ٻار پنهنجي مٿي سان ماءُ جي چيلهہ يا مثاني تي ٽڪر هڻندو آهي. انهن حرڪتن سبب ممڪن آهي تہ ماءُ تنگ ٿئي، چڙي يا بيچين ٿئي پر ٻار جون اِهي حرڪتون ماءُ کي نقصان نہ رسائينديون آهن.



خبردار! ڇهين يا ستين مهيني کان ماءُ عام طور تي روزانو ٻار جا ٺُڏا باقاعدگيءَ سان محسوس ڪندي آهي. ٻار ڪجھ ڪلاڪن لاءِ لتون هڻڻ بند ڪري ڇڏيندو آهي. اِها ڪا غير معمولي ڳالهہ ناهي پر جيڪڏهن ماءُ هڪ ڏينهن ۽ هڪ رات کان وڌيڪ دير تائين ڪا حرڪت محسوس نہ ڪري تہ ڪو مسئلو ٿي سگهي ٿو. ماءُ کي پنهنجي مڊوائف سان ملڻ گهرجي يا طبي امداد حاصل ڪرڻ گهرجي.

چيلهه جو سور

تمام گهڻين عورتن کي چيلهه ۾ سور ٿيندو آهي. ٻار جو پنهنجو وزن، پيٽ، پُٺ ۽ پٺي ڪلهي عورت جي هڏين ۽ سنڌن تي زور وجهندا آهن. هڪ هنڌ گهڻي دير تائين ويهڻ يا اٿڻ ڌاڪڻ جهڪڻ سان چيلهه جو سور ٿي سگهي ٿو. سخت محنت مشقت سان به چيلهه ۾ سور ٿي سگهي ٿو. چيلهه ۾ تيز گهڻي پاڳي سور معمول موجب ٿين ٿا پر اهي سور گردن جي انفيڪشن سبب به ٿي سگهن ٿا (ڏسو صفحو 135)

مڙس، ٻارن يعني گهر ڀاتين يا ساهيڙين کي ان ڳالهه تي راضي ڪريو ته هو گهر واريءَ جي چيلهه تي مالش ڪن. چيلهه تي گرم ڪپڙو يا گرم پاڻيءَ جي بوتل رکڻ سان به آرام ملي ٿو. سمورا گهر ڀاتي ڏکين ڪمن مان ڪجهه ڪم ڪري سندس مدد ڪري سگهن ٿا جيئن ته ننڍن ٻارن کي هنج تي کڻڻ، ڪپڙا لتا ڌوئڻ، ٻني ٻاري جو ڪم ۽ اناج پيهڻ وغيره.

عورت هڪ ورزش ڪري به چيلهه جو سور گهٽائي سگهي ٿي. اِها ورزش "ڪانڊيرل ٻليءَ واري ورزش" سڏبي آهي. اِها ورزش روزانو ٻه ڀيرا ڪرڻ گهرجي ۽ جڏهن به چيلهه ۾ سور محسوس ٿئي ورجائڻ گهرجي. هر ڀيري ورزش ڪندي اهو عمل ڪيترائي ڀيرا ورجايو. هٿن ۽ گوڏن ڀر جهڪڻ کان شروع ڪريو، چيلهه سڌي رهي.



گوڏن ۽ هٿن ڀر فرش تي اهڙي پوزيشن ۾ ٿيو، چيلهه بلڪل سڌي هئڻ گهرجي



مٿو ۽ ڪلها هيٺ جهڪايو ۽ چيلهه جو وچون حصو مٿي کڻو



واپس ساڳي ريت چيلهه سڌي ڪريو. هيءَ ورزش ڪئي ورجايو

ٽنگن ۾ چڪ

ڪيترين ئي عورتن کي پيرن يا ٽنگن ۾ چڪ جي شڪايت ٿيندي آهي. اوچتو تيز سور اُٿندو آهي ۽ ڪو سنڌ سيٽجي ويندو آهي. اِها چڪ خاص طور تي رات جو ٿيندي آهي يا ان مهل جڏهن عورت پنهنجي پيرن يا پنجا تاڻي ۽ پنجي ڀر بيٺل هجي. انهيءَ چڪ کي ختم ڪرڻ لاءِ پنهنجا پير مٿين پاسي ڏانهن موڙيو. پوءِ ٽنگ کي نرميءَ سان ٿڦڪي ڏيو ته جيئن ان کي پرسڪون ٿيڻ ۾ مدد ملي (زور سان ڌڪ نه هڻو). اِهو ڄاڻڻ لاءِ ته ٽنگن جو سور ڪڏهن خطرناڪ ٿي سگهي ٿو، ڏسو صفحو 289

پنهنجا پنجا مٿين پاسي ڏانهن کڻو



هاڻ ٽنگ کي ٿڦڪي ڏيو



پنجي کي هن ريت اندر پاسي ڏانهن قصعو نه موڙيو








اهڙيون شيون ڇڪ روڪڻ ۾ مدد ڏئي سگهن ٿيون جن ۾ ڪئلشيم ۽ پوٽاشيم جو مقدار گهڻو هجي

وڏيڪ ڇڪ کان بچڻ لاءِ عورت کي پنهنجي پنجن پر نه هئڻ گهرجي (ڪرموڙڻ واري حالت ۾ ٻـا) ۽ اهڙي خوراڪ وڌيڪ کائي جنهن ۾ ڪئلشيم ۽ پوٽاشيم جو مقدار وڏيڪ هجي. عورت ڪئلشيم، ميگنيشيم ۽ پوٽاشيم جون گوريون بہ واپرائي سگهي ٿي.

مٿي جو سور

حمل دوران مٿي جو سور عام آهي پر عام طور تي نقصانڪار نہ هوندو آهي. جيڪڏهن ڳورهاري مناسب آرام ڪري، پرسڪون رهي، گهڻو پاڻي يا ميون جو رس پيئي يا پنهنجي لونڊڙين تي نرميءَ سان مالش ڪري تہ مٿي جو سور ختم ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪا ڳورهاري ڪڏهن ڪڏهن پيرا ستامول جون بہ گوريون پاڻيءَ سان گڏ واپرائيندي تہ ان ۾ ڪو حرج ناهي.



ڪجھ عورتن کي اڌ مٿي جي سور (مگرين) جي شڪايت ٿي سگهي ٿي. اِهو سور تمام گهڻو شديد ٿيندو آهي ۽ اڪثر مٿي جي هڪ پاسي ٿيندو آهي. عورتن کي اکين آڏو داڳ نظر ايندا آهن ۽ کين اُلٽيءَ واري ڪيفيت محسوس ٿيندي آهي. گهڻي روشني يا اُس سبب سندن حالت بگڙجي سگهي ٿي. حمل جي حالت ۾ اڌ مٿي جو سور وڌيڪ ايذائيندڙ ٿي پوندو آهي.

بدقسمتيءَ سان اڌ مٿي جي سور جون دوائون حمل جي حالت ۾ انتهائي خطرناڪ ثابت ٿين ٿيون. ان ڪري ويم جا سور وقت کان اڳي شروع ٿي سگهن ٿا ۽ ٻار کي بہ نقصان رسي سگهي ٿو. اڌ مٿي جي سور جي شڪايت ڪندڙ ڳورهارين لاءِ بهتر ٿيندو تہ هو 500 کان 1000 ملي گرام پيراستامول استعمال ڪن ۽ ڪنهن اونداهي ڪمري ۾ آرام ڪن. جيتوڻيڪ حمل دوران ڪافي ۽ ڪاري چانهہ عام طور تي هاجيڪار ليکجن ٿيون پر ڪڏهن ڪڏهن پيئڻ ۾ ڪو حرج ناهي، انهن جي ڪري اڌ مٿي جي سور ۾ افاقو ٿي سگهي ٿو.

حمل جي آخري ڏينهن ۾ مٿي جو سور پري ايڪليمپسيا واري خطري جي علامت آهي، خاص طور تي جيڪڏهن بلڊپريشر گهڻو هجي يا ڇهري يا هٿن تي سوڄ هجي. (ڏسو صفحو 132)

پيا سور

حمل دوران پيا ننڍا وڏا سور ٿيڻ عام ڳالهہ آهي. ان قسم جي سورن تي طبي مشورو حاصل ڪريو جيڪي عام طور تي حمل دوران نہ ٿيندا آهن. جهڙوڪ:

- سنڌن جو ڳاڙهو ٿيڻ، سُڄي پوڻ
- شديد تڪليف/ ايذاءُ
- سنڌن ۾ سور سان گڏ اينيميا جون علامتون (اينيميا لاءِ ڏسو صفحو 123)



خبردار! جيڪڏهن هڪ ٽنگ ۾ سور ٿئي ۽ ختم نہ ٿئي تہ اِهو رڳن ۾ رت جون گنڍيون ٿيڻ سبب ٿي سگهي ٿو. ڏسو صفحو 289 ۽ طبي امداد حاصل ڪريو.

احساسن ۽ جذبن جو تبديل ٿيڻ

حمل، عورت جي زندگيءَ جو هڪ اهم واقعو ٿئي ٿو. سندس ٻار سندس ڪُک ۾ پلجي رهيو هوندو آهي. سندس جسم ۾ تبديليون ٿينديون رهنديون آهن ۽ کيس وڌيڪ خوراڪ ۽ آرام جي ضرورت هوندي آهي. جهڙي ريت عورت جي جسم ۾ تبديليون ٿين ٿيون، ساڳي ريت سندس ورتاءَ، جنسي احساسن ۽ روزمره واري زندگيءَ ۾ به تبديليون اچي سگهن ٿيون.



احساسن ۾ اوچتو تبديلي

حمل سبب عورتون تمام گهڻيون جذباتي ٿي سگهن ٿيون. ڪجهه عورتون کنهن واضح سبب کانسواءِ کِلڻ يا دانهون ڪرڻ لڳنديون آهن. ڪجهه اُداس، مايوس، ناراض يا چيڙاڪ ٿي پونديون آهن.

نرالي انداز سان بي سبب کِلڻ يا دانهون ڪوڪون ڪرڻ ۽ موڊ ۾ اوچتو تبديلي يا احساسن جو شديد ٿيڻ اِهي سموريون ڪيفيتون حمل دوران عام ڳالهه آهن. عام طور تي اِهي ڪيفيتون جلدي ختم ٿي وينديون آهن. پر عورت جي احساسن کي مڪمل طور تي نظر انداز به نه ڪرڻ گهرجي، ڇاڪاڻ جو هوءَ ڳورهاري آهي. سندس احساس حقيقي ٿين ٿا.

پريشاني ۽ ڏپ

ڪيترين ئي عورتون ڳورهاري ٿيڻ تي پريشاني محسوس ڪنديون آهن. خاص طور تي پنهنجي ٻار جي صحت ۽ ويم جي حوالي سان. عورت جي ڳورهاري ٿيڻ تي پنهنجي زندگيءَ جي ٻين مسئلن بابت سندس ڳڻتيون به شدت اختيار ڪري سگهن ٿيون.

اِهي ڳڻتيون/ پريشانيون به معمول موجب آهن. انهن مان اِهو مطلب نٿو نڪري ته ضرور ڪا خراب ڳالهه ٿيندي. ان قسم جا احساس رکندڙ عورتن کي جذباتي سهاري جي ضرورت هوندي آهي. جيئن ڪو سندن ڏک سور ٻُڌي ۽ منجهن حوصلو وڌائي ته هو پُراميد رهن. هو اِها ضرورت به محسوس ڪنديون آهن ته ڪو سندن زندگيءَ ۾ پيش ايندڙ مسئلا حل ڪرڻ ۾ مدد ڏئي.

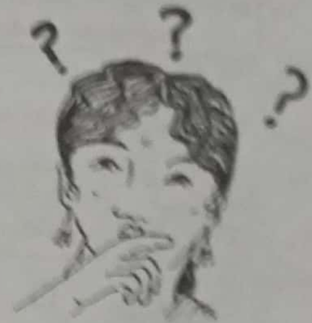
جهڙوڪ مڙس سان ناتا، ٿيندڙ خرچن جو فڪر، دوائن يا ٻين اهڙن مامرن سان لاڳاپيل مسئلا.

عجيب، انوکا ۽ ڏيڄاريندڙ خواب



ڳورهارين کي اثر رکندڙ ۽ واضح خواب نظر اچي سگهن ٿا. اِهي خواب سهڻا، نرالا يا ڏيڄاريندڙ ٿي سگهن ٿا. ڪيترن ئي ماڻهن لاءِ پنهنجو پاڻ کي ۽ دنيا کي سمجهڻ جو هڪ اهم ذريعو خواب آهن. ڪجهه ماڻهن جو خيال آهي ته خواب اسان کي آئيندي بابت ٻُڌائي سگهن ٿا يا اِهي روحن جا سنيها اسان تائين پهچائين ٿا.

پر عام طور تي خواب ۾ نظر ايندڙ ڪو واقعو ضروري ناهي ته اسان جي حقيقي زندگيءَ ۾ به پيش اچي. خواب ۾ نظر ايندڙ واقعا ممڪن آهن ته اسان کي اهو ٻڌائي رهيا هجن ته اسين ڪهڙي شيءِ کان ڊپ ٿا محسوس ڪريون يا اسان کي ڪهڙي شيءِ جي خواهش آهي. يا ممڪن آهي ته اهي رڳو اهي ڪهاڻيون هجن جيڪي اسان جي سمجھ کان پوءِ اسان جو ذهن گهڙي ٿو. جيڪي عورتون پريشان ڪندڙ خواب ڏسنديون آهن، ممڪن آهي ته ڪين ڪنهن جي مدد جي گهرج هجي جيڪو سندن اُميدن، تمنائن، انديشن ۽ احساسن بابت ساڻن ڳالهه ٻولهه ڪري



ويسارو

ڪجهه عورتن کي حمل دوران ويسارو ٿي پوندو آهي. گهڻي ڀاڱي عورتن لاءِ اهو ڪو وڏو مسئلو ناهي پر جيڪڏهن ڪجهه عورتن کي اهو پتو نه هجي ته اها ڪا معمول واري ڳالهه آهي ته هو پريشان ٿي سگهن ٿيون. ڪنهن کي به پتو ناهي ته عورتون حمل دوران وڌيڪ ويساري جو شڪار ڇو ٿيون ٿين پر اها ڳالهه عام آهي.



جنسي ناتن بابت احساس

ڪجهه عورتون ڳورهاري ٿيڻ تي وڌيڪ جنسي ناتا نه چاهينديون آهن. ڪجهه عورتون ان حالت ۾ معمول کان وڌيڪ جنسي ناتن جون خواهشمند ٿينديون آهن. ٻنهي قسمن جا احساس معمول جي ڳالهه آهن. جنسي ناتا رکڻ يا نه رکڻ، ٻنهي عورت ۽ سندس ٻار لاءِ مناسب آهن. جنسي تعلق ٻار لاءِ خطري جو سبب نٿو بڻجي.

جڏهن ڪڏهن حمل جي ڏينهن ۾ جنسي تعلق سولائيءَ سان قائم نه ٿي سگهندو آهي. عورت ۽ سندس مڙس محبت جي اظهار لاءِ مختلف جسماني پوزيشون آزمائي سگهن ٿا. ممڪن آهي ته عورت جيڪڏهن مٿان هجي يا ويٺل هجي يا بيٺل هجي يا پاسيري ليٽيل هجي ته چڱو محسوس ڪري

جنسي تعلق کان سواءِ ٻيا به ڪيترائي طريقا آهن جن تي عمل ڪري زال مڙس هڪ ٻئي جي ويجهو ٿي سگهن ٿا ۽ هڪ ٻئي لاءِ خوشيءَ جو سبب بڻجي سگهن ٿا. ڪجهه جوڙا هڪ ٻئي جو جسم ڇهندا ۽ مساج ڪندا آهن ڪجهه پنهنجي اُميدن ۽ انديشن بابت پاڻ ۾ حال اوريندا آهن

> **جنسي تعلق ۽ وقت کان اڳي ويم جا سور**
>
> جنهن عورت کي پهرين ڪنهن حمل دوران وقت کان اڳي ويم جا سور يا ويم ٿيو هجي، ته کيس ڇهين مهيني کان پوءِ جنسي تعلق رکڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. ان ريت امڪان آهي ته وقت کان اڳ ويم جي روڪٿام ۾ مدد ملي.

محفوظ جنسي تعلق

جڏهن به ڪنهن ڳورهاريءَ سان جنسي تعلق رکجي ته کيس ڪنهن به انفيڪشن کان بچائڻ انتهائي اهم آهي ان لاءِ احتياط ضروري آهي جو عورت جي جسم اندر جيڪا به شيءِ داخل ڪجي سا صاف ستري هجي انهن شين ۾ مرداڻو عضوو ۽ هٿ به شامل آهن

جنهن مرد جون هڪ کان وڌيڪ زالون هجن يا هڪ کان وڌيڪ عورتن سان جنسي لاڳاپا هجن. تنهن کي سدائين ڪنڊوم استعمال ڪرڻ گهرجي. اهڙين عورتن ۾ سندس ڳورهاري زال به شامل آهي.

انفيڪشن. ايچ آءِ وي/ ايڊز ۽ ٻين بيمارين جي روڪٿام لاءِ ڪنڊوم جو استعمال سٺو طريقو آهي. ايچ آءِ وي/ ايڊز ۽ جنسي لاڳاپن ذريعي منتقل ٿيندڙ ٻين انفيڪشنن بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو باب 18.



باب 7

ڳورهاريءَ جي هسٽري معلوم ڪرڻ

هن باب ۾:

باب
7

ڄورهاريءَ جي هسٽري معلوم ڪرڻ

ڄورهاريءَ جو چڱيءَ ريت خيال رکڻ لاءِ اوهان کي اِهو ڄاڻڻ گهرجي ته سندس عمومي صحت ڪيئن آهي، ماضيءَ ۾ سندس صحت ڪيئن رهي آهي ۽ ان کان اڳ گهڻا ڀيرا ڄورهاري ٿي چڪي آهي، هن مهل سندس ۽ سندس ڄاول سمورن ٻارن جي ڪهڙي ڪيفيت آهي. اوهان کي اهو به ڄاڻڻ جي ضرورت آهي ته هيل تائين سندس هاڻوڪي حمل جي ڪيفيت ڪيئن رهي آهي. اِهو سڀڪجهه ڄورهاريءَ جي صحت جي هسٽري سڏجي ٿي.

ڪنهن عورت جي صحت جي هسٽريءَ جي ڄاڻ، ڪيس اِهو مشورو ڏيڻ ۾ اوهان جي مدد ڪندي ته هوءَ پنهنجي حمل ۽ ويم کي جنهن حد تائين ممڪن هجي، ڪهڙي ريت محفوظ بڻائي.

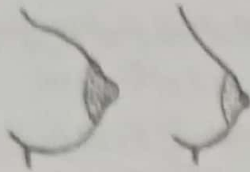
ڪنهن عورت جي هسٽري ڄاڻڻ جو سڀ کان بهتر طريقو ڪائنس سوال پڇڻ آهي. شروعات ۾ ممڪن آهي ته هوءَ اوهان سان ڳالهه ٻولهه ڪندي هٻڪي. جيڪڏهن هوءَ پنهنجي جسم يا جنسي لاڳاپن بابت ڳالهه ٻولهه ڪندي لڄي ٿي ٿئي ته انديشو آهي ته ڪيس پنهنجي صحت بابت آهي ڳالهيون اوهان سان سلڻ ۾ ڏکيائي ٿئي جن بابت اوهان جو ڄاڻڻ ضروري آهي. ڪوشش ڪريو ته هوءَ سڪون ۽ اطمينان واري حالت ۾ هجي. ان لاءِ ضروري آهي ته اوهين سندس ڳالهيون ڌيان سان ٻڌو، سندس سوالن جا جواب ڏيو سندس ٻڌايل ڳالهيون راز ۾ رکو ۽ ساڻس عزت ۽ احترام سان پيش اچو.

هن باب ۾ ڪجهه سوال رٿيا ويا آهن. اِهو انتهائي ضروري آهي ته هر ڄورهاريءَ کان اِهي سوال پڇو ته جيئن سندس بابت وڌ کان وڌ ڄاڻي سگهو. ممڪن آهي ته اوهين پنهنجي طرفان به ڪجهه سوال پڇڻ چاهيو پر اسان اِهي هتي شامل نه ڪيا آهن. مثال جي طور تي جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ هيپاٽائيٽس بي پکڙيل آهي ته ڪائنس پڇي سگهو ٿيون ته ڪيس هيپاٽائيٽس بي ته ناهي؟ يا ڪيس ٻڌائي سگهو ٿيون ته ان مرض کان ڪيئن بچجي؟ ان ڄاڻ بابت سوچيو جيڪا اوهين ڄاڻڻ چاهيو ٿيون ته جيئن ان عورت جو چڱيءَ ريت خيال رکي سگهجي. ڪنهن ڄورهاريءَ کان اوهين عام طور تي ڪهڙا سوال ڪنديون آهيو؟



جيڪڏهن ممڪن هجي ته اُهي سموريون ڳالهيون لکي وٺو جيڪي هر ڄورهاريءَ بابت معلوم ٿيون ڪريو. اڳتي هلي حمل دوران يا ويم جي سورن يا ويم مهل ان ڄاڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

ڪنهن عورت جي هسٽري ڄاڻڻ ۽ هر ڀيري



عورت جا اُرهه وڏي وڃڻ - ڳورهاريءَ جا اُرهه وڏا ٿي ويندا آهن ته جيئن اِهي ٻار لاءِ کير ٺاهي سگهن. ان علامت جو هڪ سبب اهو به ٿي سگهي ٿو ته ماهواريءَ کان ڪجهه اڳ اُرهه اڪثر وڏا ٿي ويندا آهن.

عورت پنهنجي ڪُک ۾ ٻار جي هلڪي ڇُرپر محسوس ڪري - گهڻي ڀاڱي عورتون حمل جي 16 ۽ 20هين هفتي جي وچ ۾ (چوٿين ۽ پنجين مهيني جي لڳ ڀڳ) پنهنجي ٻار جي ڇُرپر محسوس ڪرڻ لڳنديون آهن. ان علامت جو هڪ سبب اهو ٿي سگهي ٿو ته پيٽ ۾ گئس هجي.



حمل جون يقيني علامتون

عورت پنهنجي ڪُک ۾ ٻار جي تيز ڇُرپر محسوس ڪري - گهڻي ڀاڱي عورتون حمل جي 5 مهيني پنهنجي ٻار کي لتون هڻندي محسوس ڪنديون آهن.

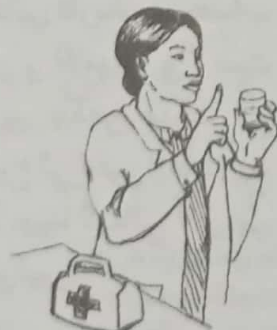


ٻار کي يوٽرس اندر محسوس ڪري سگهجي ٿو - ڇهين يا ستين مهيني ۾ ڪا ماهر مڊوائف، ماءُ جي پيٽ کي ڇُهي ٻار جو مٿو ڳچي، چيلهه، ٻانهون، هيٺيان حصا ۽ ٽنگون محسوس ڪري سگهي ٿي.



ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻُڌي سگهجي ٿو - پنجين يا ڇهين مهيني کان ٻار جي دل جو ڌڙڪو ڪجهه اهڙن اوزارن جي مدد سان ٻُڌي سگهجي ٿو جيڪي دل جو ڌڙڪو ٻُڌڻ لاءِ ٺاهيا ويا آهن جهڙوڪ اسٽيٿو اسڪوپ يا فيٽو اسڪوپ. ستين ۽ اٺين مهيني کان ڪا ماهر مڊوائف پنهنجو ڪن عورت جي پيٽ سان لڳائي ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻُڌي سگهي ٿي.

هڪ طبي ٽيسٽ ڄاڻائيندو آهي ته عورت ڳورهاري آهي - اِهو ٽيسٽ گهر ۾ هڪ ڪٽ ذريعي يا ليبارٽريءَ ۾ ڪري سگهجي ٿو. ان لاءِ عورت جي ٿورڙي پيشاب يا رت جي ضرورت هوندي آهي. ممڪن آهي ته اِهو ٽيسٽ مهانگو هجي ۽ عام طور تي ان جي ضرورت نه پوندي آهي، پر اِهو ڪارائتو ٿي سگهي ٿو. مثال طور جيڪڏهن ڪا عورت اهڙي ڪا دوا استعمال ڪرڻ کان اڳ پنهنجي ڳورهاري هئڻ بابت ڄاڻڻ چاهيندي هجي، جيڪا سندس ڪُک ۾ موجود ٻار کي نقصان رسائي سگهندي هجي.





حمل ڪيتري عرصي جو آهي؟ ويم ڪڏهن ممڪن آهي؟

اِهو پتو لڳايو تہ پهرين چيڪ اپ مهل عورت ڪيترن مهينن جي ڳورهاري آهي. ان ريت اوهان کي ان تاريخ جو پتو لڳي ويندو جنهن تاريخ تي سندس ويم ٿي سگهي ٿو. (ويم جي امڪاني تاريخ)

اِهو حساب لڳائڻ جا ٽي طريقا آهن تہ عورت ڪيترن مهينن جي ڳورهاري آهي ۽ سندس ويم جي امڪاني تاريخ ڪهڙي آهي:

- سندس پهرين/ آخري ماهواريءَ جي تاريخ استعمال ڪريو.
- سندس يوٽرس جي سائيز جي ماپ ڪريو.
- ڪنهن صحت مرڪز تي عورت جو الٽراسائونڊ ڪرايو.

نوٽ: ويم جي امڪاني تاريخ کان وڌ ۾ وڌ ٽي هفتا اڳ يا ٻہ هفتا پوءِ ويم نارمل آهي ۽ اِهو ٻار لاءِ محفوظ آهي.

ويم جي امڪاني تاريخ جي اڳڪٿي ڪرڻ لاءِ آخري ماهواريءَ واري تاريخ استعمال ڪرڻ

جيڪڏهن عورت کي هر چئن هفتن کان پوءِ باقاعدگيءَ سان ماهواري اچي ٿي تہ سندس حمل آخري ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن کان تقريباً 2 هفتا پوءِ شروع ٿيندو. اِهو ڏسڻ لاءِ تہ اوهين ان طريقي سان ڪنهن عورت جي امڪاني تاريخ جو ڪاٿو لڳائي سگهو ٿيون يا نہ. اوهانکي ڪائنس سڀ کان پهرين 3 سوال ڪرڻ گهرجن:

1. ڇا ماهواري باقاعدگيءَ سان هر چوٿين هفتي ۾ هڪ ڀيرو ٿئي ٿي (هر مهيني هڪ ڀيرو)؟
2. ڇا پوئين/ آخري ماهواري نارمل لڳي هئي (غير معمولي طور تي گهٽ يا وڌيڪ نہ)
3. ڇا اوهانکي پنهنجي آخري ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن جي تاريخ ياد آهي؟

جيڪڏهن عورت انهن ٽنهي سوالن مان ڪنهن هڪ جو بہ جواب "نہ" ۾ ٿي ڏئي تہ اوهين پڪ سان نٿيون چئي سگهو تہ ان طريقي سان سندس ويم جي امڪاني تاريخ صحيح طور تي پتو لڳي سگهي.

جيڪڏهن هوءَ انهن ٽنهي سوالن جا جواب "ها" ۾ ٿي ڏئي تہ پوءِ حساب لڳائي سگهو ٿيون تہ ان عورت جي ويم جي امڪاني تاريخ ڪهڙي هوندي ۽ ان معائني مهل هوءَ ڪيترن ڏينهن جي ڳورهاري آهي.

ياد رکو تہ هڪ حمل تقريباً 40 هفتا يا 280 ڏينهن هلي ٿو. اِهو عرصو عورت جي آخري ماهواريءَ کان پوءِ انگريزي 9 مهينن يا 10 اسلامي مهينن برابر آهي.

ڪيلينڊر استعمال ڪرڻ

ويم جي امڪاني تاريخ جو حساب لڳائڻ لاءِ اُن ڏينهن ۾ 9 مهينا ۽ 7 ست ڏينهن شامل ڪريو جڏهن عورت کي آخري ماهواري شروع ٿي هئي. (اها تاريخ حاصل ڪرڻ لاءِ 3 مهينا گهٽائي 7 ڏينهن جمع بہ ڪري سگهو ٿيون.)

هن جي آخري ماهواري 6 مئي تي شروع ٿي هئي جيڪڏهن ان ۾ 9 مهينا جمع ڪريان تہ ٿيندي 10 فيبروري، وري ان ۾ 7 ڏينهن وڌايان، ان ريت پتو لڳم تہ سندس ويم 17 فيبروريءَ جي اوسي پاسي ٿيندو.



آخري ماهواريءَ واري تاريخ استعمال ڪندي امڪاني تاريخ جو هڪ ڪارائتو طريقو ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 527.

اِهو حساب ڪرڻ لاءِ تہ عورت هن مهل ڪيترن ڏينهن جي ڳورهاري آهي، سندس ماهواريءَ جو پهريون ڏينهن ڪٿوءِ اُن ڏينهن ۾ هن معائني جي وچ وارا هفتا ڳڻيو.



مئي جي آخر ۾ هوءَ 4 هفتن جي ڳورهاري هئي

جون ختم ٿيڻ تي 8 هفتن جي

اج 12 جولاءِ آهي ان ريت هوءَ 9 هفتا ۽ 4 ڏينهن يا 2 مهينن کان ڪجھ وڌيڪ ڳورهاري آهي



چنڊ جو استعمال

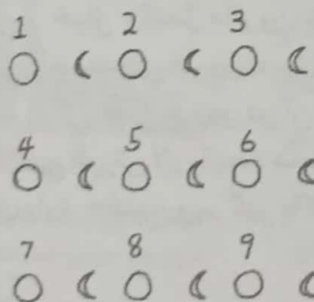
جيڪڏهن اوهان کي ڪيلينڊر استعمال ڪرڻ نٿو اچي تہ چنڊ کي استعمال ڪندي ويم جي امڪاني تاريخ معلوم ڪري سگهو ٿيون. جيڪڏهن ڪنهن عورت جي ماهواري عام طور تي هڪ چنڊ جي عرصي (4 هفتا) ۾ هڪ ڀيرو آهي تہ سندس آخري ماهواري جي پهرين ڏينهن کان 10 ڀيرا چنڊ نظر اچڻ کان پوءِ سندس ويم ٿيندو. جيڪڏهن ڪنهن عورت جي ماهواري اهڙي وقت تي شروع ٿئي جڏهن چنڊ جو چوٿون حصو نظر ٿو اچي تہ سندس ويم اُن وقت جي ڏهين ڀيري چوٿائي چنڊ نظر اچڻ وقت ٿيندو. ان قسم جا ٻيا بہ مثال ٿي سگهن ٿا. جهڙوڪ:



جيڪڏهن سندس ماهواري پوري چنڊ جي موقعي تي شروع ٿي.



ممڪن آهي تہ هوءَ نئين چنڊ جي موقعي تي ڳورهاري ٿئي.



سندس آخري ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن کان پوءِ ڏهون ڀيرو چنڊ نظر اچڻ تي ويم ٿي سگهي ٿو.



هن ڪيس ۾ سندس آخري ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن کان پوءِ مڪمل چنڊ نظر اچڻ تي.



يوٽرس جي ماپ ڪرڻ

ڪا مڊوائف مٿئين ذريعي، عورت جي يوٽرس جي سائيز جو اندازو ڪري سگهي ٿي ته جيئن پتو لڳي سگهي ته عورت ڪيتري عرصي جي ڳورهاري آهي. اِهو طريقو اُن وقت اختيار ڪريو جڏهن:

- عورت کي ياد نه هجي ته سندس آخري ماهواري ڪڏهن شروع ٿي.
- آخري ماهواري غير معمولي طور تي گهٽ يا وڌيڪ هئي.
- سندس ماهواري باقاعدي ناهي.
- عورت پنهنجي پهرئين ٻار کي ٿڃ ڏارائي رهي هئي ۽ جڏهن ڳورهاري ٿي ته اُن وقت کيس باقاعدگيءَ سان ماهواري نه پئي آئي.

يوٽرس جي ماپ جا ٻه طريقا آهن. حمل جي پهرين 12 هفتن (ٽن مهينن) دوران يوٽرس کي عورتاڻي عضوي جي اندر کان محسوس ڪرڻ لاءِ هڪ ٻاءِ مينوئل چڪاس ڪري سگهو ٿيون. (ڏسو صفحو 401) ٽن مهينن کانپوءِ يوٽرس جسم جي ٻاهران محسوس ڪري سگهو ٿيون (ڏسو صفحو 138)

الٽراسائونڊ يا سونوگرام استعمال ڪرڻ

الٽراسائونڊ يا سونوگرام مشين آواز جون لهرون استعمال ڪري يوٽرس اندر موجود ٻار جي تصوير ڇڪي ٿي. (ڏسو صفحو 454) حمل جي پهرين 3 مهينن ۾ ورتل سونوگرام اِهو ڄاڻڻ لاءِ درست ذريعو آهي ته حمل جو ڪيترو عرصو ٿي چڪو آهي. سونوگرام ٻار لاءِ ته خطرناڪ ناهن پر مهانگا ضرور آهن ۽ اهي ڪڏهن ضروري هوندا آهن.

سندس ڄمار گهٽي آهي؟

حمل ڪنهن به ڄمار جي عورت لاءِ مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو پر گهٽي ننڍي ڄمار يا تمام گهٽي وڏي ڄمار وارين عورتن کي گهڻا مسئلا پيش اچي سگهن ٿا. جيڪي ڇوڪريون 17 سالن کان گهٽ ڄمار ۾ ڳورهاريون ٿين ٿيون، ممڪن آهي ته خود سندن جسماني واڌ ويجهه مڪمل نه ٿي هجي. گهٽ ڄمار واري ڇوڪريءَ جو پيلوس ممڪن آهي ته ايترو وڏو نه هجي جو ويم نارمل طريقي سان ٿي سگهي. ڇوڪرين کي ڪجهه ٻيا مسئلا به پيش اچڻ جو انديشو رهي ٿو جهڙوڪ پري ايڪلمپسيا. دير تائين هلندڙ ويم جا سور ۽ وقت کان اڳي ويم. ننڍي ڄمار ۾ ڳورهاري ٿيندڙ ڇوڪريون انتهائي بهتر ۽ خيال رکندڙ مائرون بڻجي سگهن ٿيون پر منجهائن اڪثريت کي وڌيڪ مشورن ۽ مدد جي ضرورت پوي ٿي.





وڏي ڄمار وارين مائرن کي حمل ۽ ويم دوران وڌيڪ مسئلا پيش اچي سگهن ٿا. وڏي ڄمار ۽ گهٽ ڄمار جي عورتن لاءِ وڌيڪ محفوظ طريقو اِهو ٿي آهي ته هو گهر بدران ضروري سامان سڙي واري ڪنهن ويم گهر يا اسپتال ۾ ويم ڪرائين.

سندس گهڻا ٻار آهن؟

جن عورتن جا هڪ يا ٻه ٻار آهن ۽ جن جا ٻار صحتمند حالت ۾ ڄاوا آهن، عام طور تي تن کي ويم دوران گهٽ مسئلا پيش ايندا آهن.



ٻين عورتن سان وڌيڪ مسئلا ٿي سگهن ٿا. پهرين ٻار جو ويم، پوءِ وارن ويمن جي ڀيٽ ۾ اڪثر ڊگهيو ٿيندو آهي. پهرين ويم وارين عورتن لاءِ اهو محفوظ طريقو ٿي سگهي ٿو ته سندن ويم ڪنهن ويم گهر يا اسپتال جي ڀرسان ٿئي. خطري جي علامتن تي ڌيان سان نظر رکو ۽ ڪنهن به هنگامي صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ سواري موجود هئڻ گهرجي.

5 يا وڌيڪ ٻار ڄڻيل عورت کي هيٺيان مسئلا ٿي سگهن ٿا:

- ويم جا ڊگها سورا
- يوٽرس جو ڦاٽڻ (ويم جي ڊگهن ۽ ايذائيندڙ سورن کان پوءِ)
- يوٽرس جو لڙڪي پوڻ (prolapsed uterus)
- ويم مهل ٻار جو ڏکي پوزيشن (رُخ) ۾ هئڻ
- ويم کان پوءِ تمام گهڻو رت وهڻ

انهن سببن ڪري اهڙي عورت جو ڪنهن اسپتال يا صحت مرڪز ۾ يا ان جي ڀرسان ويم ڪرائڻ محفوظ ٿي سگهي ٿو جنهن جا 5 يا ان کان وڌيڪ ٻار ڄمي چُڪا هجن.

ڇا ڪڏهن سندس حمل ضايع ته نه ٿيو آهي؟

ٻارڻ مرادو حمل ضايع ٿيڻ (مس ڪريج)

ٻارڻ مرادو حمل ضايع ٿيڻ اوڏي مهل ٿيندو آهي جڏهن حمل ڇهن مهينن کان اڳ ختم ٿي وڃي. اُن وقت ٻار ايترو ننڍو هوندو آهي جو ماءُ جي پيٽ کان ٻاهر جيئرو نه رهي سگهندو آهي. اِهو عام آهي ۽ اڪثر اُن مهل ۽ ان ريت ٿيندو آهي جو عورت کي اِهو پتو ئي نه هوندو آهي ته ڪو هوءَ ڳورهاري آهي.

عام طور تي اِهو ڄاڻڻ ڏکيو آهي ته ڪو حمل ضايع ڇو ٿو ٿئي پر ان جا ڪي بنيادي سبب اهڙا آهن جن جي روڪٿام ڪري سگهجي ٿي. مليريا، جنسي تعلق وگهي منتقل ٿيندڙ انفيڪشن، زخم، تشدد ۽ ذهني تاءُ، اهڙا عنصر آهن جيڪي ڪنهن حمل جي خاتمي جو سبب بڻجي سگهن ٿا.


جيڪي عورتون ڪيڙا مار دوائن يا ٻين ڪيميڪلن سان ڪم ڪن ٿيون، تن جي حمل ضايع ٿيڻ جا وڌيڪ امڪان ٿا رهن

ڪڏهن ڪڏهن حمل اُن وقت ضايع ٿيندو آهي جڏهن عورت ڪنهن زهر يا زهريلي ڪيميڪل ڀرسان رهندي هجي. مثال جي طور تي ٻني ٻاري ۾ ڪم ڪندڙ عورت اڪثر ڪيڙا مار دوائون استعمال ڪندي آهي يا انهن جي ڀرسان ساهه کڻندي آهي ۽ اِها ڳالهه حمل ضايع ٿيڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿي. اهڙين عورتن جا حمل گهريلو عورتن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ضايع ٿيندا آهن.

ڪان عورتن جي بيمارين ۽ انفيڪشنن جو علاج ڪري ۽ ڪين زهريلي ڪيميڪلن ۽ تشدد کان بچائي، پاڻ مرادو ضايع ٿيندڙ ڪجهه حمل بچائي سگهجن ٿا. پر ڪجهه عورتن جا هڪٻئي پويان حمل ضايع ٿيندا ٿا رهن ۽ ممڪن آهي ته اوهان کي سمجهه ۾ نه اچي ته اهو ڇو پيو ٿئي. حمل ضايع ٿيڻ جو سبب معلوم ڪرڻ ۽ پورو عرصو حمل قائم رکڻ ۾ عورت کي مدد ڏيڻ واسطي طبي مشورو حاصل ڪريو.



حمل ضايع ڪرڻ

تمام گهڻيون عورتون پنهنجي ماهواري باقاعدي رکڻ يا ماهواري جاري ڪرڻ يا روڪڻ يا حمل ختم ڪرڻ لاءِ نباتاتي دوائون ۽ جڙيون ٻوٽيون يا ٻيا نُسخا استعمال ڪن ٿيون. اِهي نسخا ممڪن آهن ته خطرن کان محفوظ هجن پر عورت کان معلوم ڪريو ته ڇا ڪا جڙي ٻوٽي يا ڪنهن به قسم جي ڪا دوا استعمال ڪرڻ کان پوءِ ڪيس ڪو مسئلو ته پيش نه آيو آهي، جهڙوڪ سور، وڌيڪ رت وهڻ يا انفيڪشن...

جيڪڏهن ڪا عورت پنهنجو حمل ختم ڪرڻ لاءِ پاڻ سان ڪو عمل ٿي ڪري/ ڪرائي ته ان کي حمل ضايع ڪرڻ (abortion) سڏجي ٿو. جن علائقن ۾ حمل ضايع ڪرڻ جي قانوني اجازت آهي ۽ ان جي سهولت موجود آهي، اُتي عورت اهڙي محفوظ انداز ۾ حمل ضايع ڪرائي سگهي ٿي جو ڪيس عام طور تي ايندڙ ڪنهن حمل دوران خطرو درپيش نه هوندو. حمل ضايع ڪرائڻ جا ٽي قسم محفوظ آهن:

- **ويڪيوم ايسپائريشن** — صحت ڪارڪن يوٽرس خالي ڪرڻ لاءِ هڪ مشين يا مينوئل ويڪيوم ايسپائريشن (MVA) سرنج استعمال ڪندي آهي (ڏسو باب 23) جيڪڏهن هيءُ عمل ٺيڪ طريقي سان ڪيو وڃي ته عام طور تي محفوظ هوندو آهي.
- **ڊي اينڊسي** (dilation and curettage)— صحت ڪارڪن تفصيل سان جيوڙن کان پاڪ هڪ اوزار ذريعي يوٽرس کي ڪُرڇي صاف ڪندي آهي. جنهن عورت ٽن پيرن کان وڌيڪ ڊي اينڊ سي يا حمل ضايع ڪرايو ويو هجي، تنهن جي يوٽرس جي ٽشو تي زخم جا نشان ٿي پوندا آهن جيڪي اڳتي حمل کي ڏکيو بڻائي سگهن ٿا. ان معاملي ۾ طبي مشورو حاصل ڪريو.
- **طبي طور تي حمل ضايع ڪرائڻ** — عورت اهڙيون دوائون کائيندي آهي جيڪي حمل ختم ۽ يوٽرس خالي ڪريو ڇڏين. ان ڏس ۾ محفوظ ۽ اثرائتيون ليڪجندڙ دوائون ميفرپريسون، جنهن جي ٻن ڏينهن کان پوءِ ميزوپروسول واپرائجي. انهن دوائن جي محفوظ طريقي سان استعمال بابت ڄاڻڻ لاءِ ڏسو هن ڪتاب جي آخر ۾ دوائن بابت باب.

جن علائقن ۾ حمل ضايع ڪرائڻ غير قانوني آهي اُتي حمل ضايع ڪرائڻ جي ڪوشش ڪندڙ عورت پنهنجو پاڻ کي نقصان رسائي سگهي ٿي يا ڪنهن اهڙي فرد وٽ وڃي سگهي ٿي جيڪو محفوظ طريقي سان حمل ضايع نه ڪري. غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ سبب

تمام گهڻو رت وهي سگهي ٿو شديد انفيڪشن، شديد ايسٽائين جو موت به ٿي سگهي ٿو (اندازو آهي ته پاڪستان ۾ غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ ۾ هر سال سوين عورتون مري وڃن ٿيون ته لکين پيچيدي مرضن جو شڪار ٿين ٿيون يا سڄي ڄمار لاءِ اپاهج ٿيو وڃن) اهو چاٺڻ لاءِ ته غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائيندڙ عورت جي مدد ڪيئن ڪجي، ڏسو باب 22.

اهڙي عورت جيڪا ڪنهن به قسم جي حمل ضايع ٿيڻ/ ڪرائڻ کان پوءِ بيمار يا زخمي ٿي هجي يا سندس گهڻو رت وهيو هجي، ممڪن آهي ته سندس يوٽرس ۾ زخمن جا نشان هجن جيڪي حمل يا ويم ۾ مسئلا پيدا ڪري سگهن ٿا. ان لاءِ محفوظ ترين طريقو اهو ٿيندو ته سندس ويم ڪنهن اسپتال يا صحت مرڪز ۾ ڪرايو وڃي.

ڇا پوئين حمل يا ويم ۾ ڪيس ڪو مسئلو پيش آيو هو؟

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي پوئين ڪنهن حمل يا ويم دوران مسئلا پيش آيل آهن ته ممڪن آهي ته هن ڀيري به ڪيس مسئلن جو منهن ڏسڻو پوي.





ڳورهاريءَ کي چئو ته هوءَ پنهنجي پوئين حمل ۽ ويم بابت تفصيل سان ٻڌائي. ڪيس ڇڱو خراب سڀ ڪجهه ٻڌائڻ ڏيو. ان کان پوءِ هيٺيان سوال پڇو ته جيئن سندس پوئين سمورن مسئلن بابت ڄاڻي سگهو ۽ هاڻوڪي حمل ۾ جيڪا تياري ڪرڻي آهي ان کان به واقف ٿي سگهو. جيڪڏهن ممڪن هجي ته ورتل چارٽ لکڻ شروع ڪريو. (انهن مان ڪيترائي مسئلا هن ڪتاب جي ٻين حصن ۾ وڌيڪ تفصيل سان سمجهيا ويا آهن. ڪنهن مسئلي بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ واسطيدار صفحا ڏسو.)

ڇا هوءَ ٿڪيل يا ڪمزور هئي (اينيمڪ)؟

حمل ۾ تمام گهڻي ٿڪاوٽ يا ڪمزوري عام طور تي رت ۾ فولاد جي کوٽ سبب ٿيندي آهي. جيڪڏهن ڪيس ڪنهن ٻئي حمل دوران به اهو مسئلو هو ته امڪان آهي ته هن حمل دوران به ٿيندو. رت جي کوٽ حمل ۽ ويم ۾ مسئلا ٿي پيدا ڪري پر پروٽين ۽ فولاد واري خوراک وڌيڪ کائي ۽ فولاد جون گوريون واپرائي ان جي روڪٿام ڪري سگهجي ٿي. (ڏسو باب 123)

ڇا سندس بلڊپريشر وڌيل هو؟

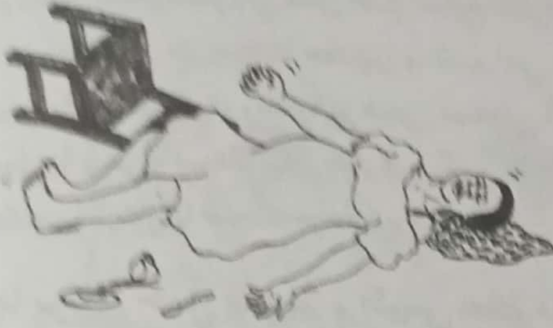
جيڪڏهن پوئين حمل دوران سندس بلڊپريشر وڌيڪ هو ته امڪان آهي ته ڪيس ٻيهر هاءِ بلڊپريشر ٿئي. حمل دوران هاءِ بلڊپريشر جو گهڻو ٿيڻ (ڏسو صفحو 131) پري ايڪلمپسيا جي علامت ٿي سگهي ٿو.

ڇا ڪيس پري ايڪلمپسيا هو؟

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي پوئين حمل دوران پري ايڪلمپسيا هو ته اِهو ٻيهر ٿيڻ جو خطرو

سان باقاعدگيءَ سان ملاقاتون ڪيون ته جيئن پري ايڪلمپسيا جو ٻين علامتن ۽ پري ايڪلمپسيا جي بلڊپريشر ۾ سندس حمل دوران هاٺوڪي آهي. هاٺوڪي حمل دوران سندس بلڊپريشر ۽ پري ايڪلمپسيا هئڻ جي صورت ۾ طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ تيار رهو.

چڪاسنديون رهو (ڏسو صفحو 132) پري ايڪلمپسيا هئڻ جي صورت ۾ طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ تيار رهو.



چا ڪيس جهٽڪن جي شڪايت هئي؟

جيڪڏهن ڪيس پوئين حمل يا ويم مهل جهٽڪن جا دورا پيا هئا ته طبي مدد حاصل ڪريو. شايد ڪيس ايڪلمپسيا هو (ڏسو صفحو 132) انديشو آهي ته اِهو ٻيهر ٿي پوي. ڪيس ڪنهن طبي مرڪز يا اسپتال ۾ ويم ڪرائڻ گهرجي.

چا ڪيس مٽن پيشابن جي بيماري هئي؟

جيڪڏهن پوئين حمل دوران ڪيس مٽا پيشاب هئا ته وڌيڪ خدشو آهي ته اِهي ڪيس ٻيهر ٿين. جيڪڏهن ممڪن هجي ته سندس معائنو ڪنهن ڊاڪٽر يا صحت ڪارڪن کان ڪرائجي. مٽن پيشابن ڪري پاڻ مرادو حمل ضايع ٿي سگهي ٿو يا ويم کان پوءِ ماءُ يا ٻار سان ڪي ٻيا مسئلا پيش اچي سگهن ٿا. (ڏسو صفحو 121)

چا ويم جا سورا ڏکيا هئا يا ٻار کي ٻاهر ڌڪڻ لاءِ دير تائين زور لڳائڻا پيا هئا؟

چا پهرين ويم مهل سندس ويم جا سور 24 ڪلاڪن کان وڌيڪ هئا يا ٻين ويمن جي موقعي تي ويم جا سور 12 ڪلاڪن کان وڌيڪ هئا (ڏسو صفحو 199) چا ويم لاءِ ڪيس 2 ڪلاڪن کان وڌيڪ زور لڳائڻا پيا هئا؟ ڪائنس پڇو ته چا سندس ڏکين سورن ڪري ڪيس يا سندس ٻار کي ڪو مسئلو ته پيش نه آيو هو؟ جيڪڏهن ڄمڻ مهل ٻار صحتمند ۽ ٺيڪ ٺاڪ هو ته امڪان آهي ته هاٺوڪي ويم دوران ڪيس ڪو مسئلو پيش نه ايندو. جيڪڏهن پويون ويم نارمل نه هو ته ڪائنس معلوم ڪريو ته ڪيس پتو آهي ته ويم جا سور ايترو ڏکيا ڇو ٿيا هئا. چا ڪيس اينيميا هو؟ چا ٻار ڪنهن ڏکي پوزيشن ۾ هو يا تمام گهڻو وڏو هو؟ چا هوءَ تمام گهڻو ڊنل هئي؟ اوهانکي طبي مشورو حاصل ڪرڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

چا ڪيس فسٽيولا هو؟

جيڪڏهن ويم جي ڏکين سورن ڪري ڪيس فسٽيولا ٿي پيو هو ته سندس هاٺوڪو ويم ڪنهن اسپتال ۾ ٿيڻ گهرجي.

سندس ويم جا سور تمام ٿورڙي وقت (3 ڪلاڪن کان به گهٽ) لاءِ هئا؟

جيڪڏهن ڳورهاريءَ جي ويم جا سور ماضيءَ ۾ تمام ٿورڙو وقت هليا آهن ته اِن ڳالهه کي يقيني بڻايو ته عورت ۽ سندس گهر ڀاتين کي پتو هجي ته جيڪڏهن اوهان جي غير موجودگيءَ ۾ ڪيس سور ٿين ته ڪين چا ڪرڻ گهرجي. سندس گهر ڀاتين کي سيڪاري سگهو ٿيون ته هنگامي حالت ۾ ويم ڪيئن ڪرائجي.



چا ويم وقت کان اڳ ٿيو هو؟

چا سندس ٻار مقرر وقت کان هڪ مهيني کان وڌيڪ عرصو اڳ ڄائو هو ته ڪائنس پڇو ته چا هوءَ بيڪٽيريل ويجي

نوسس (ڏسو صفحو 344) جهڙيون علامتون محسوس ڪري رهي آهي؟ بيڪٽيريل ويجي نوسس وقت کان اڳي ويم جو سبب بڻجي سگهي ٿو. تيار رهو ته هن پيري ۾ ٻار جلدي ڄمندو. ويم جي سورن/ ويم جي علامتن تي نظر رکو. (ڏسو صفحو 157)



ڇا سندس ٻار ننڍو هو (2.5 ڪلوگرام يا 5 پائونڊن کان گهٽ)؟

اِهو معلوم ڪريو ته ڇا ٻار وقت کان اڳي ڄائو هو؟ (اها عام ڳالهه آهي ته وقت کان اڳي ڄمندڙ ٻار ننڍا ٿيندا آهن) جيڪڏهن ٻار وقت سر ڄائو هو ته ماءُ کان پڇو ته ڇا ڪيس اينيميا، هاءِ بلڊپريشر يا پري ايڪلمپسيا ته نه هو پڇو ته ڇا ڪيس کائڻ پيئڻ لاءِ مناسب شيون مليون ٿي. ڇا هوءَ سگريٽ ڇڪيندي هئي يا ڪو نشو ته نه ڪندي هئي. انهن مان ڪابه شيءِ ٻار جي گهٽ وزن هئڻ جو سبب ٿي سگهي ٿي.

اِهو ڄاڃيو ته ڇا اِهو ٻار نارمل طريقي سان وڌي رهيو آهي. جيڪڏهن اوهان جي خيال ۾ ٻار پنهنجي ڄمار جي لحاظ کان تمام گهڻو ڪمزور/ ننڍڙو آهي ته ويم ڪنهن صحت مرڪز يا ان جي پرسان ٿيڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو ننڍي جسم وارن ٻارن کي صحت جا گهڻا مسئلا ٿين ٿا. (ڏسو صفحا 235 ۽ 270)

ڇا سندس ٻار وڏو هو (4 ڪلوگرام يا 9 پائونڊن کان وڌيڪ)؟



معلوم ڪريو ته ڇا ويم ڏکيو ٿيو هو. جيڪڏهن نه ته پوءِ امڪان آهي ته هاڻوڪو ويم به ٺيڪ ٺاڪ ٿي ويندو. مٺن پيشابن جي بيماريءَ جي علامتن تي نظر رکو. (ڏسو صفحو 121) احتياط سان ڇڪاسيو ته ڇا هاڻوڪو ٻار به وڏو لڳي رهيو آهي. جيڪڏهن ممڪن هجي ته ماءُ جي مٺن پيشابن جي چڪاس ڪرايو.

ڇا ويم کان اڳ يا پوءِ گهڻو رت ضايع ٿيو هو؟

جيڪڏهن پوئين حمل يا ويم ۾ گهڻو رت ضايع ٿيو هو ته ان ڳالهه جو خطرو آهي ته هن پيري به وڌيڪ رت ضايع ٿئي. ماءُ کان پڇو ته پوئين ويم مهل رت جي اخراج بابت جيڪي ياد اٿس، سو ٻڌائي. ڇا ڪيس طبي امداد جي ضرورت پئي هئي؟ ڇا منجهس رت جي کوٽ هئي؟ ڇا هوءَ ايترو ڪمزور هئي جو پنهنجي پيرن تي بيهي به نه پيئي سگهي؟ انهن سوالن مان اوهان کي مدد ملندي ته هاڻوڪي ويم ۾ جيڪي ڪجهه ٿيڻ جو انديشو آهي تنهن جي تياري ڪري وٺو. جنهن عورت جو اڳي گهڻو رت ضايع ٿيو هجي، ممڪن هجي ته ان جو ويم ڪنهن صحت مرڪز ۾ ڪرائجي. ويم کان پوءِ وڌيڪ رت ضايع ٿيڻ جي حوالي سان سندس علاج لاءِ تيار رهو.

ڇا ڪيس پليسينٽا جو ڪو مسئلو پيش آيو هو؟



جيڪڏهن پوئين ڪنهن ويم ۾ عورت جي پليسينٽا سولائيءَ سان ٻاهر نه آئي هئي (ڏسو صفحو 241) ته ڪيس اِهو مسئلو ٻيهر ٿي سگهي ٿو. رت وهڻ جي صورت ۾ سندس علاج ڪرڻ لاءِ تيار رهو. بهتر ٿيندو ته سندس ويم ڪنهن صحت مرڪز ۾ يا ان جي پرسان ٿئي.

ڇا ڪيس ويم کان اڳ يا پوءِ بخار يا يوٽرس جو انفيڪشن ٿيو هو؟

ڇا ڪيس ويم کان اڳ يا پوءِ بخار يا يوٽرس جو انفيڪشن ٿيو هو؟ جيڪڏهن انهن عورتن جي پيٽ ۾ هن عورت ۾ انفيڪشن هاٿوڪو ويم بهتر طريقي سان ٿي سگهي ٿو پر هين عورتن جي پيٽ ۾ هن عورت ۾ انفيڪشن جو خطرو وڌيڪ آهي. ويجائنل انفيڪشن جون علامتون ضرور چيڪ ڪريو. (ڏسو باب 18)

ڇا هوءَ ويم کان پوءِ مايوس هئي؟



جيڪڏهن ڪا عورت پوئين ويم کان پوءِ اُپاٽڪي ۾ مايوسيءَ جو شڪار ٿي هئي ته ڪيس اها ڪيفيت ٻيهر به ٿي سگهي ٿي. اهو ٿيڻ جي صورت ۾ مدد لاءِ تيار رهو. (ڏسو صفحو 290)

ڇا ٻار بيمار هو يا ويم کان اڳ، دوران يا پوءِ مري پيو؟

معلوم ڪريو ته ٻار بيمار يا مري ته نه پيو هو؟ جيڪڏهن سندس ڪجھ ٻار مري چڪا آهن ته خدشو آهي ته سندس رت ۾ ڪو مسئلو آهي جنهن کي آر ايڇ جي غير موزونيت چئجي ٿو (ڏسو ڏکين لفظن جي فهرست) يا موت جا ڪي ٻيا سبب هوندا جهڙوڪ هاءِ بلڊپريشر، مٺا پيشاب، اينيميا، ناڪافي ۽ ناقص خوراڪ (ڏسو باب 8) بيماريءَ جي حوالي سان ماءُ جو معائنو ڪريو. اِهي سمورا سبب موت جو ڪارڻ بڻجي سگهن ٿا. طبي مشورو حاصل ڪريو.

ڇا ٻار ۾ پيدائشي نقص هئا؟

- ڪجھ پيدائشي نقص وراثتي ٿين ٿا. پيدائشي نقصن جي قسمن بابت معلوم ڪريو ۽ اِهو به پڇو ته ڇا ماءُ يا پيءُ مان ڪنهن جي ڪٽنب ۾ اِهي نقص آهن؟ ايندڙ ٻار سان به ساڳيائي مسئلا ٿي سگهن ٿا.
- ڪجھ پيدائشي نقص بيمارين جهڙوڪ هر پيز يا جرمن اُرڙيءَ ڪري ٿين ٿا. جيڪڏهن پوئين حمل دوران عورت کي اِهي بيماريون هيون ته امڪان آهي ته هن ڀيري اهي نقص نه ٿين. ڳورهاريءَ کي بيمار ماڻهن کان پري رهڻ گهرجي.
- ڪجھ پيدائشي نقص زهريلي ڪيميڪلن، نشي وارين شين يا دوائن جي استعمال يا انهن جي پرسان رهڻ جي ڪري ٿين ٿا. (ڏسو صفحا 46 کان 48)
- ڪجھ پيدائشي نقص اڻپوري خوراڪ سبب ٿين ٿا. (ڏسو صفحا 33 کان 39)
- ڪجھ پيدائشي نقصن جي سببن جي ڄاڻ ناهي. انهن بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 281.

ڇا ويم وڏي آپريشن (سيزيرين سيڪشن) ذريعي ٿيو هو؟

سيزيرين سيڪشن ۾ ٻار ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ڊاڪٽر عورت جو پيٽ ۽ يوٽرس ڪپي کوليندي آهي. ٻار ٻاهر ڪڍڻ کان پوءِ پيٽ ۽ يوٽرس کي ٽانڪا هڻي بند ڪيو ويندو آهي. ان زخم جو هڪ نشان يوٽرس تي ۽ ٻيو پيٽ تي رهجي ويندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن سيزيرين سيڪشن ان ڪري ڪيو ويندو آهي جو ٻار ماءُ جي پيلوس ۾ فٽ نه هوندو آهي. ڪڏهن ان ڪري ڪيو ويندو آهي جو ٻار جي حالت خطري ۾ هوندي آهي ۽ کيس فوري طور تي ڄڻائڻ ضروري ٿي پوندو آهي.

نوٽ: سيزيرين آپريشن جانيون ٿو بچائي پر ڪيترن ئي هنڌن تي اِهو آپريشن عام جام ڪيو ويندو آهي. عام طور تي ڊاڪٽر پنهنجي سهولت ۽ پئسا ڪمائڻ لاءِ اِهو آپريشن ڪندا آهن يا ان ڪري جو عورتن کي اِها غلط فهمي هوندي آهي ته سيزيرين سولو ٿيندو آهي. هيءُ آپريشن فقط هنگامي حالت ۾ ڪرڻ گهرجي.

گهڻي ڀاڱي عورتن جا ويم عام طريقي سان عورتاڻي عضوي ذريعي محفوظ طريقي سان ٿي سگهن ٿا. پل سندن پويون ويم سيزيرين آپريشن ذريعي ٿيو هجي. پر ان ڳالهہ جو ٿورو خدشو رهي ٿو تہ ويم جي سورن دوران يوٽرس تي پوين زخمن جا نشان ڪرڇجي يا ڦاٽي پون. ايئن ٿيڻ جي صورت ۾ عورت جي جسم ۾ اندروني طور تي رت وهي سگهي ٿو ۽ هوءَ يا سندس ٻار مري سگهن ٿا. ان ڪري جنهن عورت جو پويون ويم آپريشن ذريعي ٿيو هجي، تنهن لاءِ محفوظ ترين طريقو اهو آهي تہ هوءَ ڪنهن صحت مرڪز يا اسپتال ۾ يا ان جي پرسان ويم ڪرائي. جيڪڏهن سندس ارادو گهر تي ويم ڪرائڻ جو آهي تہ ويم جي سورن دوران ڪنهن پيچيدگيءَ جي صورت ۾ هن لاءِ ضروري طبي سارسنڀال جو انتظام اڳواٽ ئي ڪري رکو.

جيڪڏهن هيٺ ڄاڻايل ڳالهين مان ڪا ڳالهہ آهي تہ پوءِ عورت کي ويم لاءِ هر صورت ۾ ڪنهن صحت مرڪز وڃڻ گهرجي:

- سيزيرين 2 سالن کان گهٽ عرصي اندر ٿيو هجي.
- هاڻوڪو ٻار وڏو آهي يا ڏکي پوزيشن ۾ آهي.
- عورت جو سيزيرين آپريشن ان ڪري ٿيو هو جو سندس پيلوس ٻار جي حساب سان وڏو نہ هو. اهو عام طور تي اٽيوري يا ناقص خوراڪ سبب ٿيندو آهي.
- پوين آپريشن سبب يوٽرس تي زخم جو نشان مٿان کان هيٺ ڏانهن آهي.

بدقسمتيءَ سان پيٽ ڏسي يوٽرس تي زخم جي نشانن بابت ڪو اندازو نٿيون لڳائي سگهو. پيٽ تي زخم جو نشان هڪ پاسي تي سگهي ٿو تہ اندر يوٽرس تي زخم جو نشان ٻئي رُخ تي ٿي سگهي ٿو. فقط اسپتال ۾ ميڊيڪل ريڪارڊ چڪاسي يا آپريشن ڪندڙ ڊاڪٽر کان پُڇي ئي ڄاڻ حاصل ڪري سگهجي ٿي.



پيٽ تي نظر ايندڙ زخم جو نشان ساڄي کان کابي (سڌو) آهي پر...



ممڪن آهي تہ اهو اندر يوٽرس تي زخم جو نشان ڏکي رهيو هجي جيڪو مٿان کان هيٺ يا آڏو ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن يوٽرس تي زخم جو نشان مٿان کان هيٺ واري رُخ تي هجي تہ ويم جي سورن دوران اُن جي کُلي پوڻ جو خطرو وڌيڪ رهي ٿو.

ڇا هوءَ صحتمند آهي؟

جنهن عورت جي صحت سُٺي آهي، امڪان آهي تہ سندس حمل بہ ٺيڪ رهندو. صحتمند رهڻ لاءِ عام تجويزون پڙهڻ لاءِ ڏسو باب 4. عورتاڻي عضوي جي انفيڪشن کان بچڻ بابت ڄاڻڻ لاءِ باب 18 بہ ڏسو. عمومي صحت جا ڪجهہ عام مسئلا حمل دوران سنگين مسئلا پيدا ڪري سگهن ٿا.

جيڪڏهن ڪنهن ڳورهاريءَ کي هيٺين مان ڪا بيماري آهي تہ ڪيس طبي امداد حاصل ڪرڻ گهرجي تہ جيئن هوءَ حمل دوران پنهنجي ضرورتن پٽاندڙ رٿابندي ڪري سگهي. ڪيس اِهو فيصلو ڪرڻ گهرجي تہ ويم صحت مرڪز ۾ ڪرائي:

- مٺا پيشاب (ڏسو صفحو 121)
- ايچ آءِ وي/ ايڊز (ڏسو صفحو 104)



- مثاني يا گڙدن جو انفيڪشن (ڏسو صفحو 135)
- مليريا (هيٺ تفصيل ڏسو)
- پن ڏينهن کان وڌيڪ هلندڙ 38 ڊگري سينٽي گريڊ (100.4 درجا فارن هائيٽ) کان وڌيڪ بخار (ڏسو صفحو 190)
- هاءِ بلڊپريشر (ڏسو صفحو 129)
- جگر جون بيماريون (هيپاٽائيٽس، خاص طور تي هيپاٽائيٽس بي ڏسو صفحو 352)
- دل جا مرض
- سلهه (ٽي بي) جنهن جو علاج نہ ڪيو ويو هجي
- ڏڌن يا چيلهہ جي هيٺين حصي ۾ ڪا خرابي.

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي هيٺين مان ڪا بيماري، ڪنهن بہ وقت رهي هجي تہ ڪيس حمل دوران ڪنهن ڊاڪٽر يا تجربيڪار صحت ڪارڪن سان لهہ وچڙ ۾ اچڻ گهرجي تہ جيئن ڪيس پتو لڳي سگهي تہ ڪٿي ڪيس اِها بيماري اڃان تائين تہ ناهي:



- هيپاٽائيٽس (ڏسو صفحو 352)
- گڙدن جو انفيڪشن (ڏسو صفحو 135)
- پري ايڪلمپسيا (ڏسو صفحو 132)
- هر هر بخار
- سلهه (ٽي بي)

مليريا

مليريا هڪ انفيڪشن آهي جنهن ۾ ڏڪڻيءَ سان گڏ سخت سيءُ لڳندو آهي. نوجوان ڇوڪرين، پهريون پيرو ماءُ بڻجندڙ عورتن ۽ ٻين بيمارين جي شڪار عورتن ۾ اهو مرض عام آهي. ٻين ڪيترن ئي ماڻهن جي پيٽ ۾ ٻورهاريءَ لاءِ مليريا وڌيڪ خطرناڪ آهي. جنهن ٻورهاريءَ کي مليريا هوندو تنهن کي اينيميا، پاڻ مرادو حمل ضايع ٿيڻ، وقت کان اڳي ويم ٿيڻ، گهٽ وزن وارو ٻار ڄمڻ، ٻار جو مئل ڄمڻ يا مري پوڻ جا خطرا وڌيڪ رهن ٿا.



مليريا مڇرن جي ڪري ٿئي ٿي. مليريا کان بچڻ لاءِ مڇرن جي ڏنگ کان بچو.

- گڏ ٿيندڙ گندي پاڻيءَ کان ڇوٽڪارو حاصل ڪريو ۽ اهڙين گهميل/ آلي جاين کان پرپرو رهو جتي مڇر وڌن ويجهن ٿا.
- مڇرن کان نجات لاءِ مقامي ترڪيبون آزمايو. ڪجهہ ماڻهن پنهنجي چمڙيءَ تي سسترونيلا تيل هڻندا آهن.

- ڏينهن جي انهن پهرن ۾ مڇر ڀڄائڻ جا طريقا اختيار ڪريو جڏهن عام طور تي مڇر ڏنگيندا آهن (صبح ۽ شام)
- بستري سان گڏ اهڙيون مڇر دانيون استعمال ڪريو جن تي مڇر مار دوا ڇڙڪيل هجي



خبردار! بستري تي ڪيٽنان مار دوائن جو اسپري نہ ڪريو. ڪيٽنان مار دوائون زهر ٿينديون آهن. دوا هڻيل مڇرداني ٻُچڙن کان پري پنهنجا هٿ ڌوئڻ اها ڳالهہ يقيني بڻايو تہ ٻار انهن مڇر دانين کي نہ چُهن ۽ نہ ئي وات ۾ وجهن

ڳورهارين لاءِ اها ڳالهہ اهم آهي تہ هو مليريا کان بچن ۽ جيڪڏهن بيمار ٿي پون تہ سندن تڪڙو علاج ٿئي. مليريا جون دوائون ممڪن آهي تہ مهانگيون هجن ۽ انهن جا ڏيلي اثر بہ ٿي سگهن ٿا، **پر مليريا وگهي بيمار ٿيڻ جي ڀيٽ ۾ اهي دوائون وڌيڪ محفوظ آهن**

بدقسمتيءَ سان مليريا جون دوائون پيچيدي ٿين ٿيون. ڪيترن ئي علائقن ۾ اُهي دوائون جيڪي ڪڏهن مليريا جي روڪٿام يا علاج لاءِ استعمال ٿينديون هيون، هاڻ ڪم نٿيون ڏين. دنيا جي مختلف حصن ۾ نيون دوائون يا دوائن جا گاڏڙ ڏنا پيا وڃن. اهو بہ آهي تہ جنهن فرد کي معمولي



مليريا هجي، تنهن جي ڀيٽ ۾ مليريا سبب گهڻو بيمار فرد کي مختلف علاج جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. مليريا لاءِ عام طور تي ڏنيون ويندڙ ڪجهہ دوائون حمل ۾ خطري کان خالي نٿيون هجن.

جنهن علائقي ۾ مليريا عام هجي، اُتي سمورين ڳورهارين کي دوا ڏيڻ گهرجي تہ جيئن ان خطرناڪ بيماريءَ جي روڪٿام ٿي سگهي. معلوم ڪريو تہ اوهان جي علائقي ۾ صحت کاتي ان ڏس ۾ ڪهڙين دوائن جي سفارش ڪئي آهي.

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي اڳيئي مليريا آهي تہ سندس تڪڙو علاج ٿيڻ گهرجي. ڪيترن ئي علائقن ۾ ڪلورو ڪوئين مليريا جو سڀ کان گهڻو ٿيندڙ علاج آهي. حمل دوران ان جو استعمال محفوظ آهي.



ڪلورو ڪوئن ذريعي مليريا جو علاج ڪرڻ لاءِ

- 600 ملي گرام ڪلورو ڪوئين............... وات ذريعي روزانو هڪ ڀيرو ٻن ڏينهن تائين ۽ پوءِ ٽئين ڏينهن 300 ملي گرام ڪلورو ڪوئين ڏيو.

جيڪڏهن ٻئي ڏينهن کان عورت جي حالت بهتر ٿيڻ شروع نہ ٿئي تہ ممڪن آهي تہ ڪيس ڪنهن ٻي دوا جي ضرورت هجي. ان صورت ۾ طبي امداد حاصل ڪريو.

ڪجهہ علائقن ۾ ڪلورو ڪوئين ڪم نہ ڏيندي ان ڪري معلوم ڪريو تہ اوهان جي علائقي ۾ صحت کاتي ڪهڙي دوا جي سفارش ڪئي آهي. جيڪڏهن اهو پتو نٿيون ڪري سگهو تہ اوهان جي علائقي ۾ ڪهڙي دوا جي سفارش ڪئي وئي آهي تہ اُهي دوائون گڏائي ڏئي سگهو ٿيون جيڪي هر هند ڪم ڏين ٿيون ۽ حمل جي پهرين ٽن مهينن کان پوءِ خطري کان خالي آهن



حمل جي 3 مهينن کان پوءِ مليريا جي علاج لاءِ

- 300 ملي گرام آرٽي سونيٽ .... روزانو هڪ گوري ڦڪڻ لاءِ، 7 ڏينهن تائين.

ءِ

- 600 ملي گرام ڪليندا مائي سن..................... روزانو 2 پيرا ڦڪڻ لاءِ، 7 ڏينهن تائين.

ايچ آءِ وي/ ايڊز

ايڊز اهڙي بيماري آهي جيڪا ڪنهن فرد جي جسم کي انفيڪشن سان وڙهڻ لائق نٿي ڇڏي ايڊز هڪ ننڍڙي وائرس جي ڪري ٿئي ٿي جنهن کي ايچ آءِ وي سڏجي ٿو. ڪنهن فرد ۾ بيماريءَ جي علامت ظاهر ٿيڻ کان ورهين اڳ سندس جسم ۾ ايچ آءِ وي موجود ٿي سگهي ٿو. پر اڳتي هلي اِهو وائرس اُن فرد جي جسم کي انفيڪشن جو مقابلو ڪرڻ کان روڪيو ڇڏي ۽ ان فرد جي بيماري يعني ايڊز جي شروعات ٿي ويندي. جڏهن ڪو شخص گهڻو بيمار ٿي پوندو آهي ته مختلف بيماريون مٿس هڪ ٻئي پويان حملو ڪنديون آهن. علاج جي باوجود اِهي بيماريون ختم نه ٿين ۽ مريض جي حالت خراب کان ابتر ٿيندي رهي ته ان جو مطلب آهي ته هو ايڊز جو شڪار آهي. سٺي خوراڪ ۽ ڪجهه دوائون مريض کي سهارو ڏئي سگهن ٿيون جو هو ايچ آءِ وي/ ايڊز سبب ٿيندڙ انفيڪشنن جو مقابلو ڪري سگهي ۽ وڌيڪ عرصي تائين جيئرو رهي پر خود ايچ آءِ وي/ ايڊز جو ڪو علاج ناهي. ڪجهه عرصي کان پوءِ مريض جي حالت بد کان بدتر ٿيندي ويندي ۽ آخرڪار زندگيءَ جي جنگ هارائي ويندو.

ايچ آءِ وي/ ايڊز منتقل ڪيئن ٿي ٿئي

ايچ آءِ وي انهن ماڻهن جي جسماني رطوبتن، رت ۽ جنسي رطوبتن (مني)، عورتاڻي عضوي جي آلاڻ ۽ اُرهن جي کير ۾ موجود هوندي آهي جيڪي ايچ آءِ وي کان متاثر ٿيل هجن. جڏهن اِهي رطوبتون ڪنهن ٻئي فرد جي جسم ۾ پهچي وينديون آهن ته وائرس به اُن تائين پکڙجي ويندو آهي. ان جو مطلب اِهو ٿيو ته ايچ آءِ وي هيٺين طريقن سان پکڙجي سگهجي ٿي:

اهڙي شخص سان جنسي تعلق قائم ڪرڻ جنهن ۾ ايچ آءِ وي وائرس موجود هجي ۽ اُهو شخص ڪنڊوم استعمال نه ڪندو هجي



اهڙين شئين يا اوزارن جو چمڙيءَ ۾ داخل ٿيڻ يا انهن سان چمڙيءَ جو ڪپجڻ جيڪي جيوڙن کان پاڪ نه هجن



متاثر ٿيل رت جو ڪنهن ٻئي فرد جي جسم ۾ رهڙ يا کليل زخم ذريعي داخل ٿيڻ



حمل، ويم يا ٿڃ ذريعي، متاثر ٿيل ماءُ کان سندس ٻار تائين وائرس جو منتقل ٿيڻ



انهن علائقن ۾ جتي ايچ آءِ ويءَ لاءِ رت چڪاسيو نٿو وڃي، اُتي ماڻهن ۾ رت جي منتقليءَ ذريعي به ايچ آءِ وي پهچي سگهي ٿو.

ڪنهن بہ شخص ڪي رڳو ڏسي اهو ڄاڻڻ ناممڪن آهي تہ ڪيس ايچ آءِ وي/ ايڊز آهي يا نہ. ڪجهہ علائقن ۾ ان لاءِ رت جو هڪ ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي پر گهڻي ڀاڱي ماڻهن کي اُن وقت تائين مرض جو پتو ئي نہ لڳندو آهي جيستائين هو تمام گهڻو بيمار نہ ٿي پون. ان ڪري هر ڪنهن لاءِ ضروري آهي تہ پنهنجو پاڻ کي ايچ آءِ وي/ ايڊز کان بچائڻ لاءِ جنسي لاڳاپن ۾ ڪنڊوم استعمال ڪن (ڏسو صفحو 318) ۽ علاج دوران اهڙا اوزار ۽ سامان استعمال ڪجن جيڪي جيوڙن کان پاڪ ڪيل هجن. (ڏسو صفحو 61)

ايچ آءِ ويءَ جو وائرس انساني جسم کان ٻاهر ڪجهہ منٽن کان وڌيڪ جيئرو نٿو رهي سگهي. اِهو پنهنجي طور تي هوا يا پاڻيءَ ۾ جيئرو نٿو رهي سگهي. ان جو مطلب اِهو آهي تہ هيٺين طريقن سان ايچ آءِ وي ڪنهن ٻئي کي منتقل يا ڪنهن ٻئي کان حاصل نٿي ڪري سگهجي:

- ڇُهڻ، ڀاڪر پائڻ، چُمي ڏيڻ
- ڪپڙن، بستري يا ڪاڪوس جو گڏيل استعمال
- گڏجي ماني کائڻ
- ساڳي بستري تي سمهڻ
- ڪيڙن جو ڏنگڻ

چُمڻ سان ايچ آءِ وي/ ايڊز منتقل نہ ٿيندو آهي

مڊوائف ايچ آءِ وي/ ايڊز روڪڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿي

ايچ آءِ وي سڄي دنيا ۾ هر هنڌ هڪ وڏندڙ مسئلو آهي. مڊوائف هئڻ جي حيثيت سان اوهين ان مسئلي جي روڪٿام ۾ مدد ڪري سگهو ٿيون. مدد ڏيڻ جو هڪ وڏو طريقو مردن ۽ عورتن کي ڪنڊوم جو استعمال سيکارڻ آهي.

جيڪڏهن اوهان جي اوسي پاسي ماڻهو اهو ڄاڻن ٿا تہ ايچ آءِ وي/ ايڊز ڪيئن منتقل ٿي ٿئي تڏهن بہ ان ڳالهہ جا ٻيا سبب ٿي سگهن ٿا تہ هو پنهنجو بچاءُ جو نٿا ڪن.

- ڪجهہ ماڻهن، خاص طور تي نوجوان مردن ۽ عورتن وٽ چونڊ جي گنجائش ئي نہ هوندي آهي تہ هو ڪنهن سان جنسي تعلق قائم ڪن. جيڪڏهن هو جنسي تعلق نٿا چاهين يا ڪنڊوم استعمال ڪرڻ ٿا چاهين تہ ممڪن آهي تہ سندس ساٿي اِها ڳالهہ پسند نہ ڪندو هجي.
- ڪجهہ ماڻهو ڪنڊوم استعمال ڪرڻ نہ چاهيندا آهن. ممڪن آهي تہ کين ڪنڊوم مان پيدا ٿيندڙ احساس پسند نہ هجي. ڪجهہ ماڻهو ڪنڊوم خريد ڪري نہ سگهندا آهن يا هو اهڙن هنڌن تي رهن ٿا جتي ڪنڊوم ملڻ ڏکيو آهي. ڪجهہ ماڻهو ممڪن آهي تہ ٻپ محسوس ڪندا هجن تہ ڪنڊوم استعمال ڪرڻ بيوفائي جي علامت آهي.
- ڪجهہ ماڻهو نااُميد ٿي ويندا آهن. جيڪڏهن سندن اوسي پاسي تمام گهڻا ماڻهو ايڊز وگهي بيمار هجن يا مري رهيا هجن تہ ممڪن آهي تہ هو محسوس ڪن تہ ان کي روڪڻ جي ڪا راهہ ناهي ۽ هو ڪا ڪوشش بہ نہ ڪن.

انهن للڪارن جو سولائيءَ سان مقابلو نٿو ڪري سگهجي. پر اسان سمورن جي صحت ۽ آئيندي جو انحصار ايچ آءِ وي/ ايڊز روڪڻ تي آهي، ان ڪري ڪوشش ڪرڻ جي اهميت آهي. ماڻهن سان ڳالهہ ٻولهہ ڪرڻ ۽ سندن همت وڌائڻ جا طريقا ڳولهيو. هڪٻئي سان ان موضوع تي ڳالهہ ٻولهہ ڪريو تہ جيڪڏهن ماڻهو ايچ آءِ وي/ ايڊز کان پنهنجي بچاءُ ۾ ڏکيائي محسوس ڪري رهيا آهن تہ ان جا سماجي، معاشي ۽ روحاني سبب ڪهڙا آهن.



ايچ آءِ وي/ ايڊز جي شڪار ڳورهاريءَ لاءِ احتياط

ايچ آءِ ويءَ جي شڪار عورتن کي حمل دوران وڌيڪ مسئلا پيش اچي سگهن ٿا. ايچ آءِ وي/ ايڊز کان متاثر ٿيل ڳورهاريءَ جا ڪجهہ عام مسئلا هيءَ آهن:

- پارٽ مرادو حمل ضايع ٿيڻ
- بخار ۽ انفيڪشن
- فنگس جو انفيڪشن (عورتاڻي عضوي، وات يا معدي جو)
- جنسي عمل جي نتيجي ۾ منتقل ٿيندڙ انفيڪشن
- ويم کان پوءِ وارا مسئلا جهڙوڪ رت وهڻ ۽ انفيڪشن

ان کان سواءِ ايچ آءِ ويءَ کان متاثر ماءُن جي ڄمندڙ هر ٽن ٻارن مان هڪ ايچ آءِ ويءَ جو شڪار بڻبو آهي.

جيتوڻيڪ ايچ آءِ وي ايڊز جو اڃان تائين ڪو علاج ناهي پر اهڙيون دوائون ضرور آهن جيڪي ان جي مريضن کي وڌيڪ عرصو جيئرو رهڻ ۾ مدد ڏئي سگهن ٿيون. اهڙيون دوائون بہ آهن جيڪي ڳورهاريءَ کان سندن ٻار تائين ايچ آءِ وي منتقل ٿيڻ کان روڪڻ ۾ مدد ڏيئي سگهن ٿيون. ايچ آءِ وي/ ايڊز جي علاج بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 351، ڄڻ پيارينديءَ ايچ آءِ وي/ ايڊز پکڙجڻ کي روڪڻ بابت ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 309.

اِها ڳالھ اهم آهي تہ ايچ آءِ وي/ ايڊز جي شڪار ڪنهن ڳورهاريءَ جي حمل دوران عام سارسنڀال سان گڏوگڏ سندس مرض جو بہ علاج ڪيو وڃي. ويجهو طبي امداد جو مرڪز ڳولهڻ ۾ سندس مدد ڪريو. جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ ضروري سازو سامان سان ليس ڪو صحت مرڪز آهي تہ مناسب ٿيندو تہ اهڙي عورت اُتي پنهنجو ويم ڪرائي.



ايچ آءِ وي/ ايڊز جي شڪار ماڻهن جو احترام ڪريو

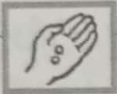
جيئن تہ ايڊز انتهائي موتمار ۽ خطرناڪ آهي ان ڪري ماڻهو ان کان ڊڄندا رهن ٿا. ان ڊپ سبب هو اهڙن ماڻهن سان

اهڙنگو ورتاءُ ٿا ڪن جيڪي ايچ آءِ وي/ ايڊز جو شڪار آهن. اهڙو ورتاءُ ايچ آءِ وي/ ايڊز کي پکڙجڻ کان نٿو روڪي پر وڌيڪ پريشانيءَ ۽ پيڙا جو سبب ٿو بڻجي. ملوائف هئڻ جي حيثيت ۾ اوهين پنهنجي علائقي ۾ ايچ آءِ ويءَ جي شڪار عورتن جو احترام ڪريءَ سندن خيال رکي هين لاءِ مثال قائم ڪري سگهو ٿيون. ان ۾ اهو بہ شامل آهي تہ غيرواسطيدار فرد ڪنهن کي اهو بہ نہ ٻڌايو تہ فلاڻي فرد کي ايچ آءِ وي/ ايڊز آهي.

تشنج / جهٽڪن کان بچاءُ جا ٽُڪا

تشنج اُن وقت ٿئي ٿو جڏهن ان جو جيوڙو جيڪو عام طور تي گندگي يا ڪاڪوس ۾ ٿو رهي، ڪنهن زخم رستي جسم ۾ داخل ٿي وڃي. ڪنهن ماءُ کي اوڏي مهل بہ اِها بيماري ٿي سگهي ٿي جڏهن ڪنهن غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرڻ يا ويم دوران يا ان کان پوءِ سندس يوٽرس يا عورتاڻي عضوي ۾ ڪا اهڙي شيءِ داخل ڪئي وڃي جيڪا جيوڙن کان پاڪ نہ هجي. ڪنهن ٻار کي اِها بيماري اُن وقت بہ ٿي سگهي ٿي جڏهن سندس اؤور ڪنهن اهڙي شيءِ سان ڪپي وڃي، جيڪا جيوڙن کان پاڪ نہ هجي يا ڪا شيءِ (جهڙوڪ گندگي يا ڇيڻو) سندس دُن تي رکجي.

هر ڪنهن کي تشنج کان بچاءُ جي ٽُڪن جو ڪورس مڪمل ڪرڻ گهرجي. بهتر اِهو آهي تہ اِهي ٽُڪا ڄمار جي شروعاتي حصي ۾ هڻايا وڃن تہ جيئن بيمار ٿيڻ کان بچي سگهجي.



هيٺين حساب سان تشنج جا ٽُڪا هڻايو:

- **پهريون ٽڪو:** سڀ کان بهتر آهي تہ ننڍپڻ ۾ هڻائجي پر ڄمار جي ڪنهن بہ حصي ۾ هڻائي سگهجي ٿو.
- **ٻيو ٽڪو:** پهرين ٽُڪي کان 4 هفتا پوءِ
- **ٽيون ٽڪو:** ٻئي ٽُڪي کان گهٽ ۾ گهٽ 6 هفتا پوءِ
- **چوٿون ٽُڪو:** ٽئين ٽُڪي جي هڪ کان 3 سال پوءِ
- **پنجون ٽُڪو:** چوٿين ٽُڪين جي هڪ کان پنج سال پوءِ

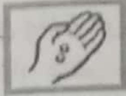
انجيڪشن جي انهيءَ سلسلي کان پوءِ هر ڪنهن کي گهٽ ۾ گهٽ هر ڏهين سال هڪ وڌيڪ ٽُڪي جي ضرورت هوندي آهي.

جن ماڻهن کي اِهي سمورا ٽُڪا لڳل هوندا تن کي جيڪڏهن تشنج جي جيوڙن حملو بہ ڪيو تڏهن بہ هو بيمار نہ ٿيندا.



جن ڳورهارين کي مٿي ڄاڻايل ٽُڪن جو مڪمل ڪورس نہ ڪرايل هجي، تن کي 4 هفتن جي فرق سان ٽُڪا هڻائڻ گهرجن. اِهي ٽُڪا ڪنهن عورت جي فقط ٽي سال حفاظت ڪندا ان ڪري جيڪڏهن اوهين ڪنهن عورت جي ٽُڪن جو مڪمل ڪورس ڪرائڻ لاءِ وٿ نٿيون وڃي سگهو تہ ايندڙ ڀيري

سندس ڳورهاري ٿيڻ تي اوهان کي گهرجي ته حمل دوران ڪيس تشنج کان بچاءَ جا 2 ٽُڪا هر صورت ۾ هڻو.



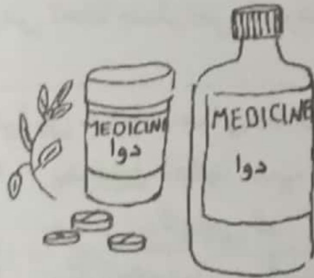
ڳورهاريءَ کي تشنج کان بچاءُ لاءِ هيٺين حساب سان ٽُڪا لڳايو:

- **پهريون ٽُڪو:** جڏهن پهريون ڀيرو ڳورهاريءَ جومعائنو ڪريو.
- **ٻيو ٽُڪو:** سڀ کان بهتر اِهو آهي ته پهرين ٽُڪي جي 4 هفتن کان پوءِ ۽ حمل ختم ٿيڻ کان گهٽ ۾ گهٽ 4 هفتا اڳ اِهو ٽُڪو هنيو وڃي. پر جيڪڏهن ٻيو ٽُڪو ان کان اڳ لڳائڻ جي ضرورت پوي ته ان ۾ ڪو خطرو ناهي.

حمل دوران لڳايل ٽُڪا، ويم کان پوءِ پهرين ڪجھ هفتن تائين ٻار جو تشنج کان تحفظ ته ڪندا پر ٻار کي لازمي طور تي ٽُڪو هڻجي ته جيئن اِهو تحفظ برقرار رهي سگهي.

اِهو جاڻڻ ڏکيو آهي ته عورت کي تشنج خلاف ڪيترو تحفظ حاصل آهي. گهڻي ڀاڱي ماڻهو جن کي ٽُڪو لڳل هوندو آهي، اِهو ياد نه رکندا آهن ته ڪين ٽُڪو لڳو هو يا نه. جيڪڏهن اِهو پتو نه هجي ته ڪنهن فرد کي ٽُڪو لڳل آهي يا نه ته اِهو تصور ڪريو ته ٽُڪو لڳل ناهي. ان حمل دوران عورت کي ٽُڪو هڻو. وڌيڪ ٽُڪو ڪيس نقصان نه پهچائيندو.

ڇا هُوءَ هِن مهل ڪا دوا استعمال ڪري رهي آهي؟



عورت لاءِ اِهو سڀ کان بهتر ٿيندو ته هوءَ حمل دوران جديد دوائن ۽ نباتاتي دوائن (جڙي ٻوٽين) کان پاسو ڪري. اهڙيون ڪيتريون ئي دوائون آهن جيڪي ٻوٽرس ۾ ٻار کي نقصان رسائي سگهن ٿيون.

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪا دوا واپرائڻ جي ضرورت آهي ته هن ڪتاب جي آخر ۾ دوائن جا صحفا ڏسو ته جيئن اِهو پتو لڳي ته اِها دوا انهن دوائن جي فهرست ۾ شامل آهي يا نه. جيڪي حمل جي حالت ۾ استعمال ڪرڻ لاءِ محفوظ آهن. جيڪڏهن اِها دوا فهرست ۾ شامل ناهي ته طبي مشورو حاصل ڪريو.

سپلي منٽس ۽ ٽانڪ

ڪجھ جديد ۽ نباتاتي دوائون جيڪي خطرناڪ ناهن. سپلي منٽس يا ٽانڪ سڏبيون آهن.

حمل دوران وٽامن ۽ فولاد جون گوريون صحت بخش ۽ محفوظ سپليمينٽ آهن. اِهي جسم کي اهڙا وٽامن ۽ معدنيات حاصل ڪرڻ ۾ مدد ٿيون ڪن جن جي جسم کي ضرورت هوندي آهي.

ڪجھ نباتات بيماري ختم ڪرڻ لاءِ نه پر جسم کي طاقتور بنائڻ لاءِ استعمال ٿيندا آهن. انهن جڙين ٻوٽين ۾ اهڙا وٽامن ۽ معدنيات ٿين ٿا جيڪي ٻار کي وڌڻ ويجهڻ ۾ مدد ڏين ٿا. حمل ۾ انهن جو استعمال بي ضرر ۽ ڪارائتو آهي. ساڳي ريت ٻوٽن



وچون ٻوٽي (nettles stinging urticadiocia) ۾ ڪئلشيم، وٽامن ڪي، فولڪ ايسڊ ۽ ٻيا اهم خوراڪي جزا هوندا آهن. پر انهن پنن کي چونڊڻ يا پٽڻ کان اڳ پنهنجا هٿ دستانن وغيره سان ڍڪي ڇڏيو نه ته ٻوٽو ڏنگ هڻندو (انهن پنن کي ڇُهڻ سان ساڙو ٿيندو آهي)

۾ وڃون ٿيون ٿي. لوسڻ ۽ رس پريءَ جا پن شامل آهن. دنيا جي مختلف حصن ۾ انهن ٻوٽن جا ڌار ڌار نالا آهن. ان ڪري ڪنهن ڳورهاريءَ کي ڪو نباتاتي ٽانڪ ڏيڻ کان اڳ جڙي ٻوٽين جو تجربو رکندڙ ڪنهن فرد کان پڇو.

ڇا ڪنهن دوا هُن لاءِ ڪي مسئلا پيدا ڪيا آهن؟



جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪڏهن به ڪا دوا استعمال ڪرڻ تي صحت جو ڪو مسئلو پيش آيو هجي جهڙوڪ جسم تي ڳاڙها داڻا نڪرڻ، سوڄ ٿيڻ يا ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي، ته کيس اها دوا نه ڏيو. اِهي مسئلا الرجيءَ جون علامتون آهن. جيڪڏهن ڪا عورت اهڙي دوا ٿي واپرائي جنهن کان کيس الرجي آهي ته ممڪن آهي ته هوءَ وڌيڪ بيمار ٿي پوي. ايستائين جو مري به سگهي ٿي. الرجيءَ جو ردعمل سندس باقي زندگيءَ ۾ ڪيڏي مهل به ٿي سگهي ٿو. ان دوا جو نالو لکي رکو ته جيئن اوهان پنهي کي ياد رهي. عورت کي سمجهايو ته کيس اِها دوا ڪڏهن به استعمال نه ڪرڻ گهرجي ۽ پنهنجي ڊاڪٽرن يا صحت ڪارڪنن کي سدائين ٻڌائيندي رهي ته اِها دوا استعمال ڪرڻ سان کيس ڇا ٿيو هو.

نوٽ: ڪجهه قسمن جون دوائون "گروپ" جي صورت ۾ ايندڙيون آهن. مثال طور پينسلين ۽ ايمپيسلين هڪ ئي گروپ ۾ آهن ان ڪري ئي انهن جا نالا ملندڙ جلندڙ آهن. جيڪڏهن ڪنهن عورت کي دوائن جي گروپ جي ڪنهن هڪ دوا مان الرجي آهي ته انديشو آهي ته کيس ان گروپ جي ٻين دوائن کان به الرجي هوندي. وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو ڪتاب جي پڇاڙ ۾ دوائن وارو باب.

اُهي دوائون جيڪي اُن گروپ ۾ شامل ناهن، جنهن سان عورت کي الرجي آهي، سي هُن لاءِ ان ريت ئي بي ضرر آهن جهڙيءَ ريت ڪنهن ٻئي فرد لاءِ.

حمل ۽ ويم کي ٻيون ڪهڙيون شيون متاثر ڪري سگهن ٿيون؟

پئسا ڏوڪڙ

ضرورت مطابق پئسا ڏوڪڙ نه هئڻ سبب عورتن ۽ سندن ڪٽنبن لاءِ ڪيترائي مسئلا پيدا ٿي پوندا آهن. ان ڪري جسماني مسئلا به پيدا ٿيندا آهن مثال طور مناسب خوراڪ نه ملڻ ۽ ان ڪري جذباتي مسئلا به پيش ايندا آهن مثال طور ذهني ڇڪتاڻ، ڊپ ۽ اُداسي محسوس ڪرڻ. اِهي سمورا مسئلا حمل، ويم ۽ ٻارن جي واڌ ويجهه کي وڌيڪ ڏکيو بڻائي سگهن ٿا.

حمل دوران عورت جي گهٽ ۾ گهٽ ضرورت کيس صحتمند خوراڪ ۽ هنگامي صورت ۾ طبي امداد ملڻ آهي.

جنهن عورت جي مدد ڪري رهيون آهيو سا جيڪڏهن انهن شين جا خرچ برداشت نه ڪري سگهي ته انهن شين جي ڳولا يا اوڏر تي وٺڻ ۾ سندس مدد ڪريو.

رهائش جي صورتحال

- ڇا گهر ۾ اهڙي ڪا صاف ستري ۽ ڍار جاءِ آهي جتي هوءَ ٻار ڄڻي سگهي؟
- ڇا صاف پاڻي دستياب آهي؟
- ڇا سندس گهر ۾ ڪنهن کي ڪا اهڙي شديد بيماري (وچڙندڙ) آهي جنهن جو هوءَ به اثر قبولي؟
- ڇا سندس گهر ۾ ڪو سگريٽ ڇڪي ٿو؟ ڇا گهر ۾ دونهون ڇڏيندڙ ڪا چُلهه آهي؟ اِهو دونهون انتهائي نقصانڪار آهي.

ٻار ڄڻڻ لاءِ ڪنهن صاف ستري ۽ محفوظ جاءِ ڳولهڻ ۾ سندس مدد ڪريو.



ڪلينڪ / ويم گهر کان فاصلو

- ڇا هوءَ پنهنجي حمل جو معائنو (چيڪ اپ) ڪرائڻ لاءِ اچڻ جي قابل آهي. ڇا توهين هُن وٽ وڃي سگهو ٿيون؟
- جيڪڏهن هوءَ تمام گهڻو پري ٿي رهي ته ڇا ڪيس پنهنجي حمل جو پاڻ معائنو ڪرڻ جا ڪجهه طريقا سيکاري سگهو ٿيون؟
- ويم گهر، ڪلينڪ يا اسپتال ڪيترو پري آهن؟ ڇا ڪيس پنهنجي حمل جي آخري ڏينهن ۾ هتي ڪٿي رهڻ جي ضرورت پوندي ته جيئن طبي امداد جلدي حاصل ڪري سگهي؟
- ڇا اُتي ٽيليفون آهي جيڪو هوءَ هنگامي صورت ۾ استعمال ڪري سگهي؟

ڪم ڪار

- هوءَ گهر تي ۽ پنهنجي گهر کان ٻاهر ڪيترو ڪم ٿي ڪري؟
- ڇا ڪيس آرام جو وقت ملي ٿو؟



- ڇا ڪيس پنهنجي ڪم ڪار ۾ خطرن جو سامهون ڪرڻو ٿو پوي، مثال جي طور تي ڪيميڪل (ڏسو صفحو 48). ڇا ڪم ڪار دوران ڪيس خطرن کان بچائي سگهجي ٿو؟

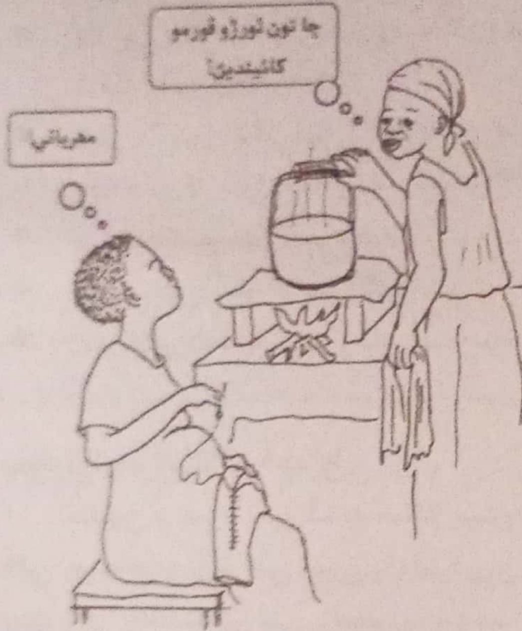
اِها ڳالهه اهم آهي ته عورت کي سندس ڪم ڪار دوران باقاعدگيءَ سان وٿي ڏني وڃي. هوءَ ڪم ڪار دوران اڪثر ڪائي پيئي سگهي ۽

حاجت لاءِ وڃي سگهي. سندس ڪم ڪار جي ڪري سندس جسم تي تمام گهڻو دٻاءُ نه پوڻ گهرجي.



ڪٽنب

مڙس ۽ ڪٽنب جا ٻيا فرد، عورت جي حمل دوران سندس مدد ڪري سگهن ٿا ۽ سندس ذميوارين ۾ شريڪ ٿي سگهن ٿا. هو گهر جي ڪمن ڪارين ۾ هٿ ونڊائي سگهن ٿا. ٻين ٻارن جو خيال رکي سگهن ٿا، عورت کي مناسب خوراڪ ۽ آرام حاصل ڪرڻ ۾ سهڪار ڪري سگهن ٿا ۽ عورت جو وڌندڙ حمل هُن لاءِ آرام پريو بڻائي سگهن ٿا.



ڪجھ عورتن کي اضافي مدد جي ضرورت پوي ٿي

اهڙين عورتن جو وڌيڪ خيال رکڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي جن کي پنهنجي ڪٽنبن وٽان ڪا گهڻي مدد نه ملندي هجي، جن جا مڙس نه هجن يا جيڪڏهن هجن ته مدد نه ڪندا هجن.

اڪيليون مائرون. اُهي عورتون آهن جن کي سندن مڙسن ڇڏي ڏنو آهي ۽ سندن ڪٽنب به ڪانئن پري آهن. اڪيليون مائرون اڪثر سٽيون ۽ خيال رکندڙ مائرون ثابت ٿينديون آهن پر سندن زندگي ٻين مائرن جي ڀيٽ ۾ ڏکي ٿيندي آهي. ماڻهو اڪيلي مائرن سان اڻنگو ورتاءُ ڪندا آهن، سندن اخلاق ۽ ڪردار بابت ڳالهيون گهڙيندا آهن ۽ سندن ضرورتن کي نظر انداز ڪندا آهن. اڪيلي مائرن کي اُها شفقت ۽ پنهنجائپ ڏيو جنهن جون هو مستحق آهن ۽ جيڪڏهن سندن ڪٽنب يا دوست مدد لاءِ نه هجن ته سندن وڌيڪ خيال رکو.

تمام گهٽي ننڍي ڄمار واريون مائرون. ممڪن آهي ته ڪجهه ننڍي ڄمار جي ڇوڪرين جي شادي وڏي ڄمار جي مردن سان زبردستي ڪرائي ويندي هجي. اهڙين ڇوڪرين کي خاص مدد جي ضرورت رهي ٿي.

جن عورتن جا مڙس بدسلوڪي ڪندا هجن. جيڪي مرد شراب ٿا پيئن يا ڪو نشو ٿا ڪن، اڪثر گهرن کان پري هجن، ٻين عورتن سان جنسي لاڳاپا رکندا هجن يا عورت سان بدسلوڪي ڪندا هجن. تن عورتن کي پنهنجي ڪٽنب، دوستن ۽ اوهان جي مدد جي ضرورت هوندي آهي. ممڪن آهي ته ڪا عورت پنهنجي مڙس کان ڊار ٿيڻ چاهيندي هجي يا فقط اُن وقت تائين ساڻس گڏ هجي جيستائين کيس ڪا محفوظ جاءِ نٿي ملي وڃي. بدسلوڪي ڪندڙ مڙسن بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو ڪتاب "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نه هجي".

ڪٽنب زندگي بچائين ٿا

مڙس ۽ ڪٽنب عام طور تي هنگامي حالتن کي مُنهن ڏيڻ لاءِ ڪنهن سلي رٿابنديءَ جو اهم حصو هوندا آهن. اِهو پتو لڳايو ته ڇا هنگامي حالت ۾ طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ عورت کي

ڪنهن فرد جي اجازت گهربل هوندي. مثال طور تي جيڪڏهن برادري مڙس مان اها توقع ٿي رکي ته ڪنهن هنگامي صورتحال ۾ هو پنهنجي زال کي ڪنهن صحت مرڪز يا اسپتال وڃڻ جي اجازت ڏيندو ڪيس گهرجي ته هو اهڙي اجازت حمل دوران ئي ڏئي ڇڏي ته جيئن جيڪڏهن ويم مهل هو ڪٿي ٻئي هجي ته زندگي بچائڻ جي اُپائن ۾ ڪا دير نه لڳي

مڙس، سس ۽ ڪٽنب جي ٻين ويجهن ڀاتين کي اهو سيکاريو ته خطري جون اهي ڪهڙيون علامتون آهن جيڪي خبردار ڪن ٿيون ته عورت کي تڪڙي طبي امداد جي ضرورت آهي

حمل ۽ ويم دوران خبردار ڪندڙ علامتون ـ طبي امداد هڪدم حاصل ڪريو!

- ساءَ جي پاڻيءَ واري ڳوٿري وقت کان اڳي ڦاٽي پوي ۽ ويم جا سور 24 ڪلاڪن اندر شروع نه ٿين (ڏسو صفحو 186)
- ويم جا سور تمام گهڻي دير تائين هلن ـ 24 ڪلاڪن کان به وڌيڪ هلڻ (ڏسو صفحو 199)
- پري ايڪلمپسيا (ڏسو صفحو 132)
- انفيڪشن (ڏسو صفحو 190)
- تمام گهڻو رت ضايع ٿي رهيو هجي (ڏسو صفحو 238)

سواريءَ جو انتظام ڪرڻ

ڪنهن به عورت کي شديد مسئلا پيش اچي سگهن ٿا جن لاءِ طبي امداد جي ضرورت پوندي آهي. جيڪڏهن ويم جي سورن يا ويم دوران ڪنهن عورت جو گهڻو رت وهڻ لڳي، انفيڪشن ٿي پوءِ، پري ايڪلمپسيا ٿئي يا ڪو ٻيو سنگين مسئلو درپيش هجي ته ممڪن آهي ته کيس هنگامي طبي امداد حاصل ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿئي. جنهن ڪٽنب وٽ ڪا سواري نه هجي ۽ جيڪا عورت اسپتال کان پرڀرو رهندي هجي، ممڪن آهي ته کيس اوستائين پهچڻ لاءِ ڪا سواري نه ملي سگهي. ممڪن آهي ته هو غريب ۽ ڏٻل هجن. هو مقامي اسپتال جا خرچ پرڻ لائق نه هجن.



جيڪڏهن هر ڪوئي اهوئي سوچيندو ۽ انتظار ڪندو رهندو ته طبي امداد ڪيئن حاصل ڪئي ويندي. ايستائين جو ڪو مسئلو اچي ڪڙڪي ته ممڪن آهي ته ان جو ڪو حل نه نڪري. پر ويم کان اڳ جڏهن عورت اڃان ڳورهاري هجي، سندس ڪٽنب، سندس مڊوائف ۽ سندس برادري اهڙو منصوبو ٺاهي سگهن ٿا جيڪو عورت ۽ سندس ٻار جون زندگيون بچائي سگهي ٿو. هر عورت لاءِ ويم کان اڳ سواريءَ جي انتظام جي رٿابندي ڪريو ان رٿابنديءَ جي تياريءَ ۾ سندس ڪٽنب ۽ برادريءَ کي شامل ڪريو

ڳوٺ يا پاڙي لاءِ سواريءَ جي انتظام واري رٿابنديءَ ۾ انهن سمورن سببن جو خيال رکڻ



گهرجي. جن جي ڪري طبي امداد حاصل ڪرڻ ۾ دير ٿي سگهي ٿي. انهن سببن کي سمجهڻ لاءِ پهرين مڊوائفن سان ڳالهه ٻولهه ڪريو جيڪي ويم جي سورن ۽ ويم دوران مائرن ۽ ٻارن جي موت جومشاهدو ڪري چڪيون هجن. انهن ڪٽنبن سان به ڳالهه ٻولهه ڪريو جيڪي ٻار يا ماءُ کان محروم ٿي چڪا هجن. ان بابت پُڇو ته مڊوائف يا ڪٽنب وارن پهريون ڀيرو ڪڏهن محسوس ڪيو ته ڪو مسئلو آهي ۽ کين مدد حاصل ڪرڻ ۾ ڪيتري دير لڳي. اِهو معلوم ڪريو ته مڊوائف ۽ ڪٽنب جا ڀاتي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ جلدي ڇو نه ويا. جيڪڏهن ممڪن هجي ته ان بابت سمورا ڪٽنب گڏجي صلاح مشورو ڪن. ڳوٺ/ پاڙي جي اهم ۽ ذميوار فردن (ڪائونسلر وغيره) کي اِهو ڪجهه ٻُڌڻ جي دعوت ڏيو جيڪو ڪٽنب جا ڀاتي ۽ مڊوائف چوڻ چاهين ٿا.

ڪنهن مڊوائف يا ڪٽنب کي هنگامي طبي امداد دير سان ملڻ جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا:

- عورت، ڪٽنب وارا يا پاڙيسري اِهو سوچي سگهن ٿا ته عورت کي طبي امداد حاصل ڪرڻ جي اجازت پنهنجي مڙس يا ڪٽنب جي ڪنهن ٻئي مرد کان وٺڻ گهرجي.
- مڊوائف کي اِهو ڊپ هجي ته صحت مرڪز جو عملو مٿس الزام ڏريندو ته هن ڪيس خراب ڪري ڇڏيو آهي.
- ڪٽنب جا ڀاتي يا مڊوائف اِهو محسوس ڪن ته هاڻ ڪا اُميد باقي ناهي، يعني طبي مرڪز وڃڻ جو ڪو فائدو ناهي.
- ممڪن آهي ته ڪٽنب وٽ پئسا ڏوڪڙ نه هجن.
- ممڪن آهي ته اُتي ڪا موٽر ڪار، ٽرڪ يا ڪا ٻي سواري نه هجي.

اِهو طئي ڪرڻ کان پوءِ ته ڳوٺ/ پاڙي جا ماڻهو تڪڙي مدد ڇو نٿا حاصل ڪن، ان جو حل ڳولهيو. ممڪن آهي ته اوهان کي ڪٽنب ۾ ئي حل ملي پوي. جيڪڏهن عورت جي اسپتال وڃڻ لاءِ مڙس جي اجازت لازمي آهي ته اِها ويم کان اڳ به ملي سگهي ٿي ته جيئن جيڪڏهن هو گهر تي موجود نه هجي ته عورت کي بروقت اسپتال وٺي وڃي سگهجي.

ڪجهه مسئلا اهڙا ٿين ٿا جيڪي ڳوٺ واسي/ پاڙي وارا گڏجي سڏجي بهتر طريقي سان حل ڪري وٺندا آهن. ڪجهه ڳوٺن ۾ هر ڪٽنب هر سال ڪجهه رقم چندي ۾ ڏيندو آهي. ڳوٺ ۾ جنهن کي به طبي امداد جي ضرورت پوندي آهي سو اِها جمع ٿيل رقم استعمال ڪري سگهندو آهي ته جيئن هنگامي حالت ۾ طبي مرڪز وڃڻ لاءِ سواريءَ جو ڀاڙو ڏئي سگهجي.



جيڪڏهن هرڪو انهن مسئلن جو احساس ڪري جيڪي ويم مهل عورت کي پيش اچن ٿا ته سيئي گڏجي عورت کي طبي امداد پهچائڻ ۾ هٿ ونڊائي سگهن ٿا. ڪٽنبن ۽ پاڙي وارن سان هنگامي طبي امداد جي ضرورت بابت ڳالهه ٻولهه ڪري اوهين ڪو عمل جوڳو منصوبو ناهڻ ۾ سندس مدد ڪري سگهو ٿيون.

باب 8

حمل دوران معائنا

هن باب ۾:

باب 8

حمل دوران معائنا

حمل دوران باقاعدگيءَ سان معائني جا ٽي اهم حصا ٿين ٿا: ڳورهاريءَ سان ڳالهه ٻولهه، سندس جسم جو معائنو ڪرڻ ۽ ٻار جو معائنو ڪرڻ. ڪوشش ڪريو ته هر ڀيري جڏهن ڳورهاري معائني لاءِ اچي ته اوهان ماءُ ۽ ٻار بابت جيڪا ڄاڻ حاصل ڪئي آهي سا لکي وٺو.

معائني جي هر حصي ۾ ڪجهه چڱين ۽ ڪجهه خطرناڪ علامتن تي سگهن ٿيون. جيڪڏهن ڪا خطرناڪ علامت محسوس ڪريو ته فقط ڏنل هدايتن تي ئي عمل ڪريو. اوهين پنهنجي سِر به عورت جي سارسنڀال ڪري سگهو ٿيون يا ڪيس طبي امداد جي ضرورت تي سگهي ٿي. ڪڏهن ڪڏهن اوهان کي اسان جو مشورو اِهوئي هوندو ته پنهنجي طبي معالج سان لهه وچڙ ۾ اچو ان جو مطلب اِهو هوندو ته ماهر صحت ڪارڪن يا ڊاڪٽر اوهان کي اِهو فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڏيندي ته آيا عورت جي صحت کي ڪو خطرو درپيش آهي يا هوءَ ٺيڪ ٺاڪ آهي. جيڪڏهن ڪو ڊاڪٽر اوهان کي طبي مشورو ڏيڻ لاءِ تيار نه هجي ته عورت کي طبي مرڪز اُماڻڻ گهرجي.



خبردار! ڳورهاريءَ ۾ هيٺين علامتون انتهائي خطرناڪ آهن:

1. **عورتا ٽي عضوي مان رت اچڻ** (ڏسو صفحو 118)
2. **پيٽ ۾ شديد سور** (ڏسو صفحو 119)
3. **تيز بخار** (ڏسو صفحو 127)
4. **هاءِ بلڊپريشر، مٿي جو سور، غنودگي يا نظر جَهڪي ٿيڻ** (ڏسو صفحو 132 ۽ 133)

هر ڀيري معائني مهل عورت کي ياد ڏياريو ته جيڪڏهن انهن مان ڪا به هڪ علامت محسوس ٿئي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪري.



ماءُ سان ڳالهه ٻولهه ڪريو

معائني جي شروعات ڳالهه ٻولهه سان ڪريو. ماءُ کان پُڇو ته هوءَ ڪيئن ٿي محسوس ڪري يا سندس حمل ڪيئن آهي. کائنس پُڇو ته ڇا ڪيس ڪا شڪايت ته ناهي يا سندس ذهن ۾ ڪي سوال ته ناهن.

ماءُ جي صحت جو جائزو وٺو



چڱي علامت ماءُ تندرست ٿي نظر اچي ۽ هوءَ پنهنجو پاڻ کي هشاش بشاش ۽ خوش ٿي محسوس ڪري

خطري جون علامتون ماءُ بيمار، ويڳاڻي ۽ ناخوش ٿي نظر اچي.

ماءُ سان ڳالهه ٻولهه ڪندي سندس عمومي صحت بابت هر شيءِ جا نوٽس وٺو. مثال جي طور تي:

- ڇا سندس جسم ۾ طاقت ۽ سگهه آهي يا هوءَ ٿڪيل ۽ بيمار آهي؟
- ڇا هوءَ سولائيءَ سان چرپر ڪري سگهي ٿي يا شست پئي نظر اچي؟
- ڇا هوءَ واضح طور تي سوچي سمجهي ڳالهيون ڪري سگهي ٿي يا مونجهاري جو شڪار آهي؟
- ڇا سندس چمڙي صاف شفاف آهي يا ان تي سوڄ ۽ خارش جا نشان آهن؟
- ڇا هوءَ خوش پئي نظر اچي يا غمگين ۽ اُداس آهي؟

جيڪڏهن عورت جي عمومي صحت خراب نظر اچي ته ڪيس خاص ڌيان ۽ سارسنڀال جي ضرورت آهي. پوءِ ڀل اوهانکي ان جو پتو ئي نه هجي ته ساڻس ڪهڙو مسئلو آهي. جيڪڏهن محسوس ڪريو ته ساڻس ڪوئي ڪو مسئلو آهي ته پوءِ ان تي ڌيان ڏيو ۽ ڪيس ياد ڏياريو ته جيڪڏهن سندس حالت وڌيڪ خراب ٿئي ته هوءَ اوهان کي ضرور ٻڌائي. ممڪن آهي ته ڪيس طبي مشوري جي ضرورت پوي

پُڇو ته ڇا سندس جيءُ ڪچو ته نٿو ٿئي يا اُلٽي ته نٿي ٿيس؟

چڱي علامت ماءُ کي اِها شڪايت نه ٿيندي آهي يا شروعات جي 3 يا 4 مهينن ۾ معمولي ٿيندي آهي.

خطري جون علامتون

- ماءُ کي تمام گهڻيون اُلٽيون ٿين ٿيون، يا پاڻي سندس پيٽ ۾ بيهي ئي نٿو.
- ماءُ کي ٿورڙو پيشاب ٿو اچي يا پيشاب بيهي ٿو رهي يا ان جو رنگ گهاٽو ٿو ٿئي.
- پهرين ٽن مهينن کان پوءِ ماءُ جي وزن ۾ هڪ ڪلو (ٻه پائونڊ) کان ٻه گهٽ اضافو ٿيو آهي.

حمل جي شروعاتي 3 يا 4 مهينن دوران تمام گهڻين عورتن جو جيءُ ڪچو ٿيندو آهي. عام طور تي اِها خطرناڪ ڳالهه ناهي، پر جيڪڏهن عورت تمام گهڻيون اُلٽيون ڪري، ڪيس کاڌي پيتي جي خواهش نه هجي يا پٽڙي خوراڪ ٻه پيٽ ۾ نه بيهي ته اڳتي هلي ساڻس مسئلا ٿيندا. ممڪن آهي ته هوءَ ۽ سندس ٻار غذائيت جي کوٽ جو شڪار ٿين. جيءُ ڪچو ٿيڻ يا اُلٽي ان ڳالهه جو ٻه اشارو ٿي سگهي ٿو ته ڪا ٻي گڙٻڙ ٻه آهي.

جيڪڏهن اها شڪايت معمولي آهي ۽ حمل جي شروعاتي عرصي ۾ هجي ته صفحو 75 ڏسو جنهن ۾ ماءُ جي علاج لاءِ ڪجهه ڪارائتا مشورا ۽ طريقا ڄاڻايا ويا آهن. جيڪڏهن انهن طريقن

مان ڪم نہ ٿئي، يا اُلٽيءَ جي شڪايت تمام گهڻي ٿي وڃي تہ طبي مشورو حاصل ڪريو. اهڙيون دوائون موجود آهن جيڪي معدي کي آرام ڏين ٿيون ۽ عورت کاڌو پيتو کائي سگهي ٿي.

جيڪڏهن ماءُ کي هيضو ٿي پوي ۽ پنڌرا دست ٿيڻ لڳن يا اُلٽيءَ سان گڏوگڏ بيماريءَ جون ٻيون علامتون بہ موجود هجن تہ طبي مشورو حاصل ڪريو. عورت جو معائنو ڪرڻ گهرجي تہ ڪيس انفيڪشن، مليريا، السر يا آنڊن ۾ نقصانڪار ڪينئان يا ٻيا جيوڙا تہ ناهن.



جيڪڏهن ماءُ جي پيٽ ۾ ڪينئان هجن پر انهن جي ڪري تمام گهڻي تڪليف نہ هجي تہ ويم ٿيڻ تائين انتظار ڪري ۽ ان کان پوءِ دوا استعمال ڪري. پيٽ جا ڪينئان ماريندڙ ڪجھ دوائون ٻار لاءِ هاڃيڪار ٿين ٿيون، خاص طور تي پهرين 3 مهينن ۾ ان جو خطرو وڌيڪ ٿو رهي. جيڪڏهن انهن ڪينئن جي ڪري تمام گهڻي تڪليف هجي ۽ ماءُ جو وزن معمول جيان وڌي نہ رهيو هجي يا بيماريءَ جون ٻيون علامتون نظر اچن تہ طبي مشورو ڪريو.

جيڪڏهن ماءُ جو پيشاب بند ٿي وڃي تہ هڪدم طبي مشورو ڪريو. ممڪن آهي تہ سندس جسم ۾ پاڻيءَ جي شديد کوٽ (ڊي هائيڊريشن) ٿي وئي هجي. اِها انتهائي خطرناڪ ڳالھ آهي. اهڙي صورت ۾ ڪيس رڳ ذريعي جسم ۾ پاڻياٺ پهچائڻ جو انتظام ڪرڻ گهرجي. (ڏسو صفحو 366) ان سان گڏوگڏ دوائن جي بہ ضرورت هوندي. جيڪڏهن اوهان کي آءِ وي فلوئڊ چاڙهڻ جي تربيت پرايل آهي تہ ماءُ کي آءِ وي فلوئڊ چاڙهڻ شروع ڪريو ان کان پوءِ طبي مشورو حاصل ڪرڻ وڃو.

جيڪڏهن علائقي جي ٻين رهواسين کي بہ اُلٽي وغيره جي شڪايت هجي يا اُلٽين ۽ دستن جي بيماري عام هجي تہ ان جو مطلب آهي تہ پاڻيءَ ۾ ڪا گندگي شامل ٿي چڪي آهي. ماءُ کي ڪينئان مارينڊڙ ڪا دوا ڏيڻ جو ڪو فائدو نہ ٿيندو چاڪاڻ جو خراب پاڻيءَ ڪري ڪينئان ٻيهر سندس جسم ۾ داخل ٿي ويندا. جيڪڏهن پاڻي گدلو آهي تہ ماءُ کي گهرجي تہ اُٻاري/ ٿهڪائي پيئي ۽ ٿهڪايل پاڻيءَ سان ئي کاڌو پيتو تيار ڪري. پاڻيءَ کي صاف ڪري استعمال جوڳو بنائڻ جو سادو طريقو ڄاڻڻ لاءِ ڏسو ڪتاب "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نہ هجي".

ماءُ کان معلوم ڪريو، ڇا هوءَ ڪمزوري محسوس ڪري رهي آهي

چڱي علامت ماءُ کي جسم ۾ توانائي ۽ ڀرپور طاقت محسوس پئي ٿئي.

خطري جون علامتون ماءُ هر وقت ڪمزوري ۽ ٿڪاوٽ ٿي محسوس ڪري، خاص طور تي حمل جي چوٿين مهيني کان پوءِ اِها شڪايت گهڻي ٿئي ٿي.



جيڪڏهن ڳورهاري پهرين 3 مهينن دوران گهڻي ڳهر محسوس ڪري ۽ ڪيس ننڊ گهڻي ٿي اچي تہ اِها ڳالھ معمول موجب آهي. اِها حالت حمل جي آخري 4 کان 5 مهينن دوران بہ ٿئي ٿي. پر حمل جي باقي عرصي دوران منجهس طاقت ۽ توانائي هئڻ گهرجي.

جيڪڏهن عورت ڊگهي عرصي کان ڪمزوري يا ٿڪاوٽ جي شڪار آهي تہ ڪيس هيٺين مان ڪو هڪ يا وڌيڪ مسئلا ٿي سگهن ٿا:

- بهتر خوراڪ جي کوٽ (ڏسو صفحا 33 کان 43)
- رت جي کوٽ (ڏسو صفحو 123)

- اپريشن (ڏسو صفحو 290)
- تمام گهڻو ڪم ڪار
- بيماري

اهو معلوم ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو ته سندس ڪمزوريءَ جو سبب ڇا آهي. جنهن ماءُ کي حمل دوران تمام گهڻي ڪمزوري محسوس ٿيندي هجي تنهن کي ويم جي سورن ۽ ويم دوران وڌيڪ مسئلا ٿي سگهن ٿا. سندس ويم جا سور ڊگها ۽ ڏکيا ٿي سگهن ٿا. گهڻو رت اچي سگهي ٿو يا ويم کان پوءِ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. سندس ٻار جي بيمار ٿيڻ جا به امڪان رهن ٿا.



ٻچو ته ڇا عورتاڻي عضوي مان رت آيو هو

چڱيون علامتون

- رت خارج نه ٿيو.
- شروعاتي مهينن دوران ڪجهه ڏينهن لاءِ تمام ٿورڙو رت آيو پيٽ ۾ وٽ کان سواءِ ڪپڙن تي رت جا داغ لڳا.
- ويم جا سور شروع ٿيڻ کان 2 يا 3 ڏينهن اڳ گلابي يا معمولي رت لڳل ميوڪس خارج ٿيو.

ان ميوڪس کي "شو" (show) يا "ميوڪس پلگ" سڏبو آهي.

خطري جون علامتون

- ماهواريءَ ۾ ايندڙ رت جيترو رت حمل دوران ڪنهن به وقت خارج ٿيڻ لڳي.
- حمل دوران ڪنهن به وقت سور سان رت اچڻ لڳي.
- حمل ۾ ڇهن، سارين ڇهن مهينن کان پوءِ سور کان سواءِ رت اچڻ لڳي (پليسينٽا پريويا)

شروعاتي 6 مهينن دوران وَٽ سان گڏ رت اچڻ

جيڪڏهن ماءُ کي وَٽ سان گڏ رت اچڻ لڳي ته ممڪن آهي ته اِها حمل ضايع ٿيڻ جي علامت هجي. جيڪڏهن رت جو اخراج تمام گهڻو گهٽ آهي (داغ لڳا هجن) ته خطرو به گهٽ آهي.

هيٺين صورتن ۾ طبي مدد حاصل ڪريو:

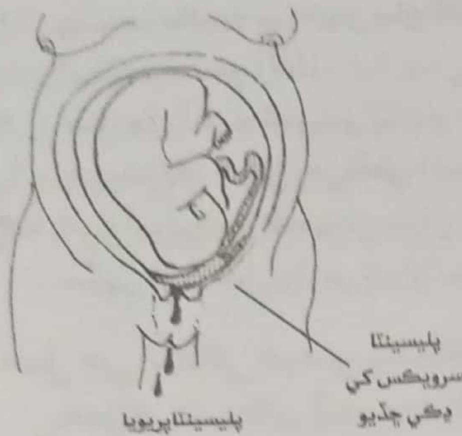
- رت جو اخراج ماهواريءَ وانگر يا ان کان به وڌيڪ هجي.
- ماءُ جو حمل 3 مهينن کان وڌيڪ عرصي وارو ٿي چڪو هجي.
- ماءُ کي بخار هجي.
- ماءُ جي عورتاڻي عضوي ۾ شديد سور هجي يا ان مان بدبو اچي رهي هجي.

حمل ضايع ٿيڻ کان پوءِ ٿيندڙ ڏکيائين ۽ مسئلن تي قابو پائڻ ۾ عورت جي مدد ڪرڻ بابت باب 22 ڏسو.

پليسينٽا پريويا

بنان سور جي رت خارج ٿي رهيو هجي، خاص طور تي حمل جي پوئين اڌ حصي ۾ ته ان جو مطلب پليسينٽا پريويا ٿي سگهي ٿو. ان حالت ۾ پليسينٽا، سرويڪس کي مڪمل يا جزوي طور تي

ڍڪي ڇڏي ٿي، حالانڪ عام حالت ۾ ان کي يوٽرس جي مٿين حصي سان جُڙيل هئڻ گهرجي. جڏهن حمل جو عرصو پورو ٿيڻ تي هوندو آهي ۽ سرويڪس کلڻ شروع ٿيندو آهي تہ پليسينٽا جو يوٽرس جي پاسي وارو حصو بہ ڦاٽڻ لڳندو آهي ۽ ڪنهن ڪچي زخم جيان ٿي ويندو آهي. پليسينٽا ذريعي ماءُ جو رت عورتاڻي عضوي رستي خارج ٿيڻ لڳندو آهي اِها انتهائي خطرناڪ صورتحال ٿئي ٿي، ان ۾ ماءُ ۽ ٻار مري سگهن ٿا.



جنهن ماءُ ۾ پليسينٽا پريويا هئڻ جو شڪ هجي تنهن جي عورتاڻي عضوي جو معائنو قطعي طور تي نہ ڪريو.

ڪيس صدمي (شاڪ) مان ڪڍڻ جا اُپاءُ وٺو (ڏسو صفحو 253) ۽ تڪڙي طبي امداد حاصل ڪريو.

جا ماءُ جي پيٽ، چيلهہ يا ٽنگن ۾ شديد سور ٿئي ٿو

چڱيون علامتون پيٽ، چيلهہ يا ٽنگن ۾ سور نٿو ٿئي يا جيڪڏهن ٿئي بہ ٿو تہ شديد ۽ خطرناڪ نٿو ٿئي فقط بي آرام ڪرڻ جيترو ٿو رهي، مثال جي طور تي:

- پيٽ ۾ هلڪا، بي ترتيب وٺ پر سڄي پيٽ ۾ يا پيٽ جي اندر گهٽو شديد (انهن کي پريڪٽس ڪنٽريڪشن بہ سڏبو آهي، ڏسو صفحو 158)
- اوچتو شديد سور جنهن جي شدت پيٽ جي هيٺين حصي ۾ گهٽ ۽ ٻنهي پاسن وڌيڪ هوندي آهي، اِهو سور ڪجهہ منٽ رهڻ کان پوءِ پاڻ مرادو ختم ٿي ويندو آهي. (ڏسو صفحو 82)
- چيلهہ جو سور جيڪو آرام ڪرڻ، مساج ڪرڻ يا ورزش ڪرڻ تي گهٽجي ٿو وڃي.
- ڏڪن ۾ شديد سور جيڪو ٽنگن تائين وڃي پهچي ٿو ۽ آرام ڪرڻ تي بهتر محسوس ٿئي ٿو.

خطري جون علامتون



جيڪڏهن عورت هيٺين مان ڪوبہ سور محسوس ٿي ڪري تہ اِها ڪنهن مسئلي جي علامت ٿي سگهي ٿي:

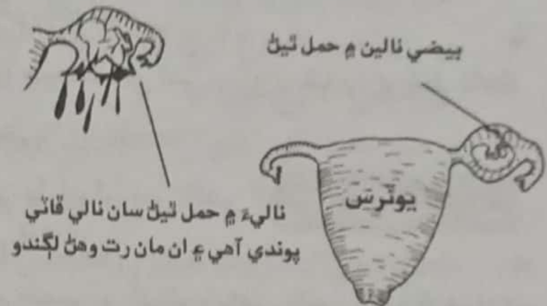
- حمل جي پهرين 3 مهينن دوران پيٽ ۾ سور يا وَٺ جيڪا وقت سان گڏ شديد ٿي وڃي يا هر هر ٿئي. ان جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو تہ پاڻ مرادو حمل ضايع ٿيڻ جو عمل شروع ٿي ويو آهي. (ڏسو صفحو 95)
- ڪنهن هڪ ٽنگ ۾ سور جيڪو ڪنهن بہ ريت ختم نہ ٿئي، ٽنگ جي رڳن ۾ رت ڄمڻ جي علامت ٿي سگهي ٿو. (ڏسو صفحو 289)
- پيٽ جي هيٺين حصي ۾ مستقل سور جيڪو سرڪي چيلهہ جي ٻنهي پاسن منتقل ٿئي، يا چيلهہ جو اهڙو سور جيڪو آرام، مساج يا ورزش ڪرڻ سان گهٽ نہ ٿئي. جيڪڏهن ان سان گڏ عورت کي بخار بہ آهي تہ ان جو سبب مثاني يا گڙدي جو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. (ڏسو صفحو 135)

- پيٽ جو گهيرو سور جنهن سان گڏ بخار به هجي، يوٽرس جي انفيڪشن جي علامت ٿي سگهي ٿو. (ڏسو صفحو 191)
- حمل جي آخري ڏينهن ۾ پيٽ ۾ مستقل سور جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته پليسينٽا يوٽرس جي پٽ کان ڌار ٿي رهي آهي. (ڏسو صفحو 121)
- حمل جي پهرين 3 مهينن دوران پيٽ ۾ يا هنهي پاسي مستقل شديد سور جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته حمل يوٽرس بدران بيضي نالين ۾ ٿي پيو هجي. (وڌيڪ تفصيل لاءِ هيٺ ڏسو)

حمل جي ابتدائي عرصي ۾ مستقل سور (بيضي نالين ۾ حمل)

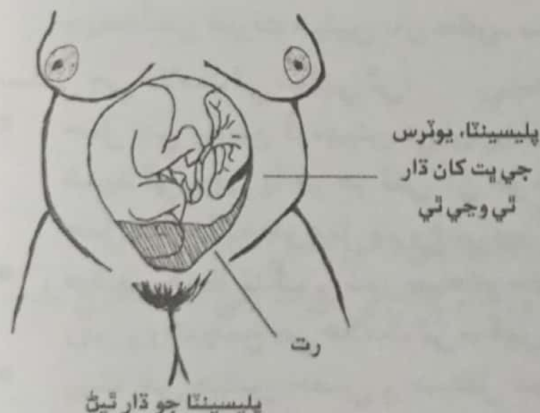
حمل جي شروعاتي 3 مهينن دوران مستقل سور جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته حمل ڪنهن غلط جاءِ تي وڌي ويجهي رهيو آهي.

هار عام طور تي يوٽرس ۾ وڌندو آهي، جيڪا سندس واڌ ويجهه لاءِ صحيح جاءِ آهي، پر ڪڏهن ڪڏهن هار اُن ناليءَ ۾ وڌڻ ويجهڻ شروع ڪندو آهي جيڪا ٻچيدانيءَ کان يوٽرس تائين وڃي ٿي. ان حالت کي بيضي دانيءَ ۾ حمل (ٽيوبل پريگنينسي) سڏبو آهي. اِها انتهائي خطرناڪ ٿئي ٿي.



شروعات ۾ نالي حمل جي ڪري ڦوڪبي ۽ پکڙبي آهي، پر جيئن جيئن حمل وڌندو آهي ماءُ کي ڪنهن هڪ پاسي ڦرڙي يا سور جو احساس ٿيڻ لڳندو آهي، پوءِ 3 مهينا پورا ٿيڻ کان اڳ نالي ڦاٽي پوندي آهي ۽ ان مان رت وهڻ لڳندو آهي. اِهو رت عام طور تي جسم جي اندر ئي رهندو آهي ان ڪري ڪنهن کي ان جو پتو ئي نه لڳندو آهي، پر ڪڏهن ڪڏهن اِهو رت ايتري مقدار ۾ ضايع ٿيندو آهي جو عورت مري پوندي آهي. جيڪڏهن اوهانکي بيضي ناليءَ ۾ حمل جو شڪ هجي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. ماءُ ۾ شاڪ جي علامتن تي نظر رکو. (ڏسو صفحو 253)

حمل جي آخري ڏينهن ۾ مستقل سور ۽ رت اچڻ (پليسينٽا جو ڌار ٿيڻ)



حمل جي آخري ڏينهن دوران پيٽ ۾ سور جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته پليسينٽا يوٽرس جي پٽ کان ڌار ٿي وئي آهي ان کي پليسينٽا جو اُکڙي وڃڻ (ڊيٽيچڊ پليسينٽا) سڏبو آهي (ڏسو صفحو196)

ماءُ جي جسم ۾ اندر ئي اندر وڏي مقدار ۾ رت وهڻ لڳندو آهي، يوٽرس رت سان پريل هوندو ته سخت محسوس ٿي سگهي ٿو. اِها انتهائي خطرناڪ صورتحال ٿئي ٿي. ماءُ ۽ ٻار ٻئي مري سگهن ٿا. هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو! عورت ۾ شاڪ جي علامت تي نظر رکو. (ڏسو صفحو253)

نوٽ: ڳورهاريءَ جي پيٽ ۾ سور، حمل سان لاڳاپيل ڪنهن صورتحال بدران ڪنهن

بيماريءَ ڪري به ٿي سگهي ٿو اها بيماري اپينڊڪس جو انفيڪشن به ٿي سگهي ٿي ان ۾ بخار ٿي پوندو آهي، پيٽ جي ساڄي پاسي سور ٿيندو آهي ۽ اِهڪ خطرناڪ ٿي وينندي آهي. ان کان سواءِ پيٽ جو سور ڪينسر (ان سان گڏ اُلٽي يا دست به ٿيندا آهن)، يا السر (ڪڏهن ڪڏهن اُلٽي ۾ ڪاري رنگ جو ڪافي جهڙو مواد ايندو آهي) ڪري به ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن اوهان جي خيال ۾ ماءُ کي انهن مان ڪا تڪليف آهي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

عورت کان پُڇو ته، ڇا سندس ساهه پُرجي/ ڦوڪجي ٿو

چڱي علامت	ٿورڙو ساهه پُرجي اچڻ، خاص طور تي حمل جي آخري ڏينهن ۾ هڪ عام حالت آهي

خطري جون علامتون ساهه پُرجي اچڻ جي تڪليف هر هر ٿئي، خاص طور تي بيماريءَ جون ٻيون علامتون به موجود هجن ته اِها خطرناڪ آهي.

جڏهن عورت 8 يا 9 مهينن جي حمل سان هجي ته ٿورڙو گهڻو ساهه پُرجي اچڻ عام ڳالهه آهي جڏهن ٻار جي سائيز وڏي ٿي ته هو پنهنجي ڦڦڙن ۾ هوا ڀريندو ۽ خارج ڪندو آهي جنهن جي ڪري عورت جي ساهه کڻڻ لاءِ گهٽ جاءِ ٿي بچي. جڏهن ٻار ويم جا سور شروع ٿيڻ کان ٿورڙو اڳ پيٽ ۾ هيٺين پاسي ڏانهن سرڪي ايندو آهي ته عورت لاءِ ساهه کڻڻ نسبتاً سولو ٿي پوندو آهي.



ساهه پُرجڻ جا ٻيا به سبب ٿي سگهن ٿا:

- الرجي
- اينيميا (ڏسو صفحو 123)
- دل جي تڪليف
- سلهه (ڦڦڙن جون وچڙندڙ بيماريون)
- دم
- ڦڦڙن جو انفيڪشن
- ڦڦڙن ۾ رت ڄمي وڃڻ (ڏسو صفحو 289)

جيڪڏهن ماءُ کي ساهه کڻڻ ۾ هر وقت ڏکيائي ٿيندي هجي، شديد ڏکيائي ڪنهن هڪ وقت ٿيندي هجي، يا اوهان جي خيال ۾ ڪيس مٿي ڄاڻايل بيمارين مان ڪا آهي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

مُٽن پيشاب جي علامتن جو پتو لڳايو

خطري جون علامتون

جيڪڏهن هيٺين مان ڪجهه علامتون عورت ۾ نظر اچن ته ڪيس مٽن پيشاب جي بيماري ٿي سگهي ٿي. مٽن پيشاب جي مريض عورتن ۾ اِهي علامتون سدائين نه هونديون آهن، پر منجهن جيترو گهٽيون علامتون هونديون، اِهو انديشو وڌيڪ هوندو ته ماءُ کي مٽن پيشاب جي بيماري آهي.

- پوئين پيري حمل ۾ ڪيس مٽن پيشاب جي بيماري ٿي هئي.
- سندس پهريون ٻارن مان ڪو هڪ ڄمڻ مهل تمام گهڻي وزن وارو هو (4 ڪلوگرام يا 9 پائونڊن کان وڌيڪ)، يا ڄمڻ مهل بيمار هو يا ڪنهن سبب کان سواءِ مري پيو.



- عورت ٿلهي هئي.
- ڪيس اُچ گهٽي تي لڳي.
- ڪيس هر هر ڦيڻ (yeast) جو انفيڪشن ٿيندو هجي.
- سندس زخم دير سان ڇُٽندا هجن.
- پيٽ ڳورهارين جي پيٽ ۾ ڪيس گهڻا پيرا پيشاب ايندو هجي.
- حمل جي عرصي جي لحاظ کان سندس يوٽرس جي سائيز وڏي هجي.

عورت کي مٺن پيشابن جي بيماري هوندي ته سندس جسم رت ۾ موجود مٺاڻ استعمال نه ڪري سگهندو. مٺن پيشابن جي بيماريءَ جو پتو لڳائڻ لاءِ رت جو هڪ ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي. مقامي صحت مرڪز مان معلوم ڪريو ته ڇا اُتي اِهو ٽيسٽ ٿئي ٿو. اِهو ٽيسٽ ڪرائڻ جو مناسب ترين وقت حمل جا 6 مهينا (24 هفتا) پورا ٿيڻ وارو آهي.

مٺن پيشابن جو پتو لڳائڻ لاءِ هڪ سادو ٽيسٽ

عورت کي چئو ته هوءَ گلاس يا پياليءَ جهڙي ٿانو ۾ پيشاب ڪري ۽ اِهو ٿانو ٻاهر کليل ڇڏي ڏئي. جيڪڏهن ان ٿانو کي ماڪوڙيون وڪوڙي وڃن ۽ سندن قطار ٻڌجي وڃي ته ان ڳالهه جو امڪان آهي ته عورت جي پيشاب ۾ مٺاڻ موجود آهي. اِها مٺن پيشابن جي بيماريءَ جي هڪ علامت آهي.



مٺن پيشابن جي بيماريءَ جي شڪار عورت جي مدد ڪهڙي ريت ڪجي

ان بيماريءَ وگهي عورت جي حالت خراب ٿي سگهي ٿي ۽ هُن لاءِ ويم وڏيڪ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. سندس ٻار سائيز ۾ وڏو ٿي سگهي ٿو. منجهس پيدائشي نقص ٿي سگهن ٿا يا ڄمڻ کان پوءِ هو سخت بيمار ٿي سگهي ٿو يا مري به سگهي ٿو.

جيڪڏهن حمل دوران مٺن پيشابن جي بيماري ٿي پوي ته عام طور تي سٺي خوراڪ واپرائڻ ۽ ورزش ڪرڻ سان حالت بهتر ٿي ويندي آهي. خطرناڪ مسئلن کان بچڻ لاءِ ڪڏهن ڪڏهن دوائون ضروري ٿي پونديون آهن.

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي اوهان جي خيال ۾ مٺن پيشابن جي بيماري آهي ته ڪيس طبي مدد ملڻ گهرجي. ڪيس ويم ميڊيڪل سينٽر ۾ ڪرائڻ جي رٿابندي ڪرڻ گهرجي. ڪيس مختلف قسمن جي بهتر خوراڪ واپرائڻ گهرجي. (ڏسو صفحا 33 کان 43) مٺائين ۽ کنڊ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي ۽ ٿورڙو ٿورڙو کاڌو ڪيترائي پيرا کائڻ گهرجي.

مٺن پيشابن جي بيماريءَ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڪتاب "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نه هجي" يا صحت جو ڪو ٻيو ڪتاب ڏسو.

ماءُ جي جسم جو معائنو ڪريو

رت جي ڪوٽ جون علامتون چڪاسيو

چڱي علامت عام صحت چڱي آهي ۽ ماءُ جي جسم ۾ سگهه ۽ توانائي ٿئي ٿي

خطري جون علامتون



- اکين جي ڇپرن جي اندروني سطح، ٿُهن ۽ مهارون هيڊا آهن.
- ڳهر يا غشي محسوس ٿئي ٿي.
- نبض تيز ٿي هلي (100 ڌڙڪا في منٽ کان وڌيڪ)
- ٿڪاوٽ يا ڪمزوري
- ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي

رت جي ڪوٽ جو پتو لڳائڻ لاءِ رت جو هڪ ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي.

جيڪڏهن ڪنهن کي رت جي ڪوٽ هجي ته عام طور تي ان جو مطلب اِهو هوندو آهي ته عورت کي فولاد سان ڀرپور خوراڪ کائڻ لاءِ نه پئي ملي. (ڏسو صفحو 36_ فولاد جو ڪم اهو هوندو آهي ته ساهه ذريعي جسم ۾ داخل ٿيندڙ آڪسيجن جسم جي هر حصي تائين پهچائي. رت جي ڪوٽ جا ڪجهه قسم رڳو فولاد جي ڪوٽ سان نه پر ڪجهه مرضن سبب پيدا ٿيندا آهن ۽ رت جي ڪوٽ جا ڪي قسم ڪٽنبي يا موروثي ٿيندا آهن. انهن کي فولاد جون گوريون يا فولاد سان ڀرپور خوراڪ کائي ختم نه ڪري سگهبو آهي.

حمل دوران اڪثر عورتن ۾ خاص طور تي غريب طبقي جي عورتن کي رت جي ڪوٽ ٿي پوندي آهي. رت جي ڪوٽ جي شڪار عورتن ۾ ويم لاءِ سگهه گهٽ هوندي آهي. ڪين ويم دوران وڌيڪ رت اچڻ جو خطرو هوندو آهي، ويم کان پوءِ سندن بيمار رهڻ جو خطرو وڌي ويندو آهي ايستائين جو ماءُ جو موت به ٿي سگهي ٿو.

رت جي ڪوٽ جو علاج ڪيئن ڪجي



فولاد واري خوراڪ

عام طور تي فولاد سان ڀرپور خوراڪ کائڻ سان رت جي ڪوٽ ختم ٿي ويندي آهي (ان خوراڪ ۾ ڦليون، گجر ۽ گوشت شامل آهي). ان کان سواءِ وٽامن سيءَ سان ڀرپور خوراڪ (مثال طور کٽا ميوا ۽ ٽماٽا) ۽ فولاد واريون دوائون ۽ گوريون به واپرائڻ گهرجن. اِهي طريقا آزمائڻ جي 4 هفتن کان پوءِ عورت جو ٻيهر معائنو ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن سندس حالت ۾ بهتري نه اچي رهي هجي ته طبي مشورو حاصل ڪجي. ڪيس ڪا بيماري ٿي سگهي ٿي يا کيس وڌيڪ طاقتور فولادي خوراڪ جي ضرورت ٿي سگهي ٿي.



آئرن سپليمينٽس ذريعي رت جي ڪوٽ جو علاج ڪريو

- ان مقصد لاءِ 300 کان 325 ملي گرام فيرس سلفيٽ .... ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا، ڦڪي کائڻ لاءِ

جيڪڏهن حمل جي نائين مهيني ۾ عورت جي جسم ۾ رت جي شديد کوٽ هجي ته ڪيس ويم صحت مرڪز يا اسپتال ۾ ڪرائڻ جي رٿابندي ڪرڻ گهرجي.

اڻپوري خوراڪ يا آيوڊين جي کوٽ جون علامتون ڳولهيو

چڱي علامت عام صحت مناسب آهي ۽ ماءُ جي جسم ۾ طاقت ۽ توانائي ٿئي ٿي.



خطري جون علامتون

اڻپوري خوراڪ جون علامتون هيءُ آهن:

- کاڌو کائڻ جي خواهش نه هوندي آهي.
- وزن ۾ اضافو نه ٿيندو آهي.
- ڪمزوري ۽ عام صحت خراب ٿي رهي.
- چمڙيءَ تي زخم، داڳا يا ٻين تڪليفن جا نشان.
- مهارون ڦوڪيل يا انهن مان رت اچڻ.
- معدي جا مسئلا يا دستن جي بيماري
- پيرن ۾ ساڙو يا سُن ٿيڻ جو احساس.



آيوڊين جي کوٽ جون هيءُ علامتون آهن:

- نڙيءَ ۾ ڳنڊ (ڳچي سامهون کان ڦوڪيل ٿئي ٿي).
- ٻارن جا قد ننڍا يا منجهن پوڙائپ ٿئي ٿي. ان بيماريءَ (cretinism) سبب منجهن سوچڻ سمجهڻ جي صلاحيت گهٽ ٿئي ٿي.

وڌيڪ آيوڊين حاصل ڪرڻ جا طريقا ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 38.

اڻپوري خوراڪ جو مسئلو ڪهڙي ريت حل ڪجي



گهٽ يا اڻپوري خوراڪ جي مسئلي کي ختم ڪرڻ جو بهترين طريقو اهو آهي ته ماڻهن کي مناسب کاڌو کائڻ لاءِ چئجي. عورت کان پڇو ته هوءَ اڄڪلهه ڇا کائي رهي آهي. ڪيس بهتر کاڌو کائڻ ۾ مدد ڏيڻ جا طريقا ڄاڻڻ لاءِ صفحا 33 کان 43 ڏسو. ياد رکو: حمل دوران وٽامن جون گوريون ۽ ٽانڪ مددگار ٿي سگهن ٿا پر اهي بهتر خوراڪ جو متبادل ناهن!

گهٽ يا اڻپوري خوراڪ واپرائيندڙ عورت کي ويم مهل ڏکيائيون پيش اچي سگهن ٿيون. سنڌس ٻار قدبت ۾ تمام گهٽو ننڍو ٿي سگهي ٿو ۽ ويم کان پوءِ صحت بحال ٿيڻ ۾ ڪيس وڌيڪ ڏکيائي پيش اچي سگهي ٿي. جيڪڏهن اوهان کي خدشو هجي ته اڻپوري خوراڪ سبب عورت کي ويم ۾ ڏکيائي ٿيندي ته طبي مشورو حاصل ڪريو.

عورت جو وزن ڪريو

چڱي علامت حمل دوران ماءُ جو وزن آهستي آهستي 9 کان 18 ڪلو (20 کان 40 پائونڊ) تائين وڌندو آهي. اِهو اضافو ماهوار هڪ کان ٻہ ڪلو (2 کان 4 پائونڊ) هوندو.



خطري جون علامتون

- ماءُ تمام گهڻي ڪمزور آهي يا حمل دوران سندس وزن 9 ڪلوگرام (20 پائونڊ) کان بہ گهٽ وڌي ٿو.
- ماءُ جي وزن ۾ حمل دوران 19 ڪلو (42 پائونڊ) کان بہ وڌيڪ اضافو ٿئي ٿو.
- ماءُ جي وزن ۾ اوچتو اضافو ٿو ٿئي يعني هڪ هفتي ۾ اڌ ڪلوگرام کان وڌيڪ يا هڪ مهيني ۾ 3 ڪلو (8 پائونڊ)، اِهو اضافو خاص طور تي حمل جي آخري ٻن مهينن دوران ٿئي.

عورت جي وزن ۾ اضافي جو وڏو سبب ٻار جي موجودگي، پليسينٽا ۽ پاڻيءَ جي ڳوٿري آهي. عورت جي جسم ۾ چربي بہ وڌي ويندي آهي، پر اِها چڱي ڳالھ آهي.

جيڪڏهن اوهان وٽ وزن ڪرڻ جي مشين آهي تہ هر معائني تي عورت جو وزن ڪريو. ممڪن هجي تہ هر ڀيري ساڳي مشين استعمال ڪريو.

جيڪڏهن خطرناڪ علامتون نظر اچن تہ ڇا ڪجي

ماءُ تمام گهڻي سنهڙي آهي يا سندس وزن مناسب طور تي نا هي وڌيو

ڪجھ عورتون فطري طور تي سنهڙيون ٿينديون آهن ۽ اُهي حمل دوران بہ اهڙيون ئي رهنديون آهن. ايئن آهي تہ پوءِ اِها عام صورتحال آهي. بهرحال سمورين ڳورهارين جو وزن آهستي آهستي وڌڻ گهرجي. جيڪڏهن عورت جو وزن مناسب طور تي وڌي نہ رهيو آهي تہ ان جو سبب معلوم ڪريو. ماءُ کان هيٺين شين بابت پُڇو:

- سندس خوراڪ (ڏسو صفحو 33)
- پيٽ جي ڪينئن جون علامتون (ڏسو صفحو 37)
- نشي آور شين جو استعمال (ڏسو صفحو 47)
- اُلٽي ۽ جيءُ ڪچو ٿيڻ (ڏسو صفحو 75)
- ايچ آءِ وي/ ايڊز (ڏسو صفحو 104)
- خوراڪ جي خريداريءَ لاءِ پئسا ڏوڪڙ نہ هئڻ (ڏسو صفحو 109)

ماءُ تمام گهڻي ٿُلهي آهي يا وزن تمام گهڻو وڌي رهيو هجي

ڪنهن خاص وزن ۽ قدبُت واري عورت کي صحتمند نٿو ليکي سگهجي. تندرست عورت ڪنهن بہ قدبُت جي ٿي سگهي ٿي ۽ محفوظ طريقي سان ٻار ڄڻي سگهي ٿي، پر وزن ۾ تمام گهڻو

اضافو مٿن پيشابن جي هڪ علامت ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪا عورت تمام گهڻي ٿلهي آهي يا حمل دوران سندس وزن تمام گهڻو وڌي وڃي ته مٿن پيشابن جون ٻيون علامتون ڳولهيو (ڏسو صفحو 121)

ماءُ جو وزن اوچتو وڌي وڃي

جيڪڏهن حمل جي آخري ڏينهن ۾ ماءُ جو وزن اوچتو تيزيءَ سان وڌي وڃي ته اِها جاڙن ٻارن (ڏسو صفحو 151) يا پري ايڪلمپسيا (ڏسو صفحو 132) جي علامت ٿي سگهي ٿي.

ماءُ جو ٽيمپريچر چيڪ ڪريو

چڱي علامت ماءُ جي جسم جو گرمي داپ 37 ڊگري سينٽي گريڊ (98.6 ڊگري فارن هائيٽ) جي اوسي پاسي آهي. ڪيس ڇُهڻ سان تپش جو احساس نٿو ٿئي

خطري جون علامتون ماءُ کي بخار آهي، سندس ٽيمپريچر 38 ڊگري سينٽي گريڊ (100 ڊگري فارن هائيٽ) يا اُن کان وڌيڪ آهي. ڪيس ڇُهڻ تي تپش جو احساس ٿئي ٿو.

جسم جو گرمي داپ ڪيئن چڪاسجي

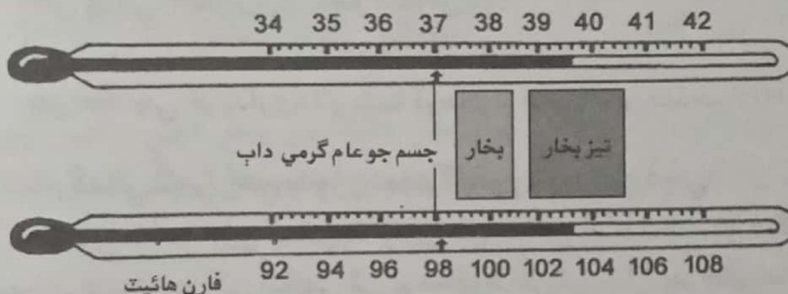


پنهنجي هڪ هٿ جي پُٺ عورت جي ڇهري تي ۽ ٻئي هٿ جي پُٺ پنهنجي يا ڪنهن ٻئي تندرست شخص جي ڇهري تي رکو جيڪڏهن عورت کي بخار هوندو ته اوهان کي ان ريت ڀيٽ ڪرڻ مان پتو لڳي ويندو ته عورت جو ڇهرو وڌيڪ گرم آهي.

جيڪڏهن اوهان وٽ ٿرماميٽر آهي ته اهو صابڻ ۽ صاف پاڻي يا الڪوحل سان صاف ڪريو ان کي ڇنڊڪو ڏئي پارو 36 ڊگري سينٽي گريڊ (96 فارن هائيٽ) کان هيٺ آڻيو.



ٽن منٽن لاءِ ٿرماميٽر عورت جي زبان هيٺان رکو. ان دوران عورت کي وات بند ڪرڻ لاءِ چئو. هاڻ ٿرماميٽر ٻاهر ڪڍو ۽ اِهو پنهنجي اکين آڏو آڏي هلڪو ڦيرايو ايستائين جو پاري جي چمڪدار ليڪ نظر اچڻ لڳي. اِها ليڪ جيستائين هوندي اوترو عورت کي بخار هوندو.



ٿرماميٽر تي عام طور تي تير جو هڪ ننڍڙو نشان هوندو آهي جيڪو جسم جو نارمل ٽيمپريچر ظاهر توڪري

هر ڀيري استعمال کان پوءِ ٿرماميٽر صابڻ ۽ پاڻي يا الڪوحل سان صاف ڪريو. گرم پاڻيءَ سان نه ڌوئو ٿرماميٽر ٽٽي سگهي ٿو.

شيشي جي ٿرماميٽر ۾ پارو پيل هوندو آهي جيڪو انتهائي زهريلو ڌاتو آهي. شيشي جو ٿرماميٽر احتياط سان استعمال ڪريو جيئن اهو ٽٽي پوي ته سڪڻ هٿن سان پارو نه ڪٺو ٻهاريءَ جي مدد سان پارو ڪنهن شيشيءَ يا برتڻ ۾ جمع ڪري زمين ۾ پوري ڇڏيو. پارن کي ٿرماميٽر سان کيڏڻ نه ڏيو. جڏهن ممڪن هجي ته ڊجيٽل (اليڪٽرانڪ) ٿرماميٽر وابرايو.


ڊجيٽل ٿرماميٽر

عورت کي بخار هئڻ جي صورت ۾ ڇا ڪجي



بخار هيٺين سببن ڪري ٿيندو آهي:

- فلو يا مليريا جهڙيون بيماريون (ڏسو صفحو 102)
- جسم جي ڪنهن حصي جهڙوڪ مثاني (ڏسو صفحو 135) يا يوٽرس ۾ انفيڪشن (ڏسو صفحو 191)

جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ سبب به هلڪو بخار ٿي سگهي ٿو. عورت جي بخار جو سبب معلوم ڪريو ۽ پوءِ ان جو علاج ڪريو. سبب ختم ڪرڻ سان گڏوگڏ تيز بخار گهٽائڻ جي به ڪوشش ڪريو.



بخار گهٽ ڪرڻ جو طريقو

- 500 کان 1000 ملي گرام پيراسيٽامول جي گوري............ هر 4 کان 6 ڪلاڪن کان پوءِ ماءُ کي هر ڪلاڪ کان پوءِ هڪ ڪوپ پاڻي پياريو. جيڪڏهن منجهس پاڻي پيئڻ جي همت نه هجي ته ڪيس ريڪٽل (مقعد رستي) فلوئڊ ڏيو (ڏسو صفحو 358) يا آوري فلوئڊ ڏيو (ڏسو صفحو 366)

ماءُ جي نبض چڪاسيو

چڱي علامت	آرام جي حالت ۾ عورت جي نبض جي رفتار 60 کان 80 ڀيرا في منٽ ٿئي ٿي.
خطري جون علامتون	آرام جي حالت ۾ عورت جي نبض جي رفتار 100 ڀيرا يا ان کان وڌيڪ في منٽ ٿئي ٿي.

نبض سان دل جي ڌڙڪي جي رفتار جو پتو لڳندو آهي.

هر انسان جي نبض جي رفتار مختلف ٿئي ٿي پر اها عام ڳالهه آهي.


ڳچيءَ جي هڪ پاسي جاڙيءَ جي هيٺ نبض محسوس ڪري سگهو ٿيون.

يا وري آڱوٺي کان هيٺ ڪارائي تي

نبض ڪهڙي ريت چڪاسجي

1. عورت کي آرام ۽ سڪون جي حالت ۾ اچڻ ڏيو سگهن هجي ته کيس آرام سان ليٽايو.



2. پنهنجون ٻه آڱريون نبض جي جاءِ تي رکو آڱوٺو استعمال نہ ڪريو.
3. هڪ منٽ ۾ نبض ڪيترا ڀيرا ڌڙڪي ٿي، ان جي ڳڻپ ڪريو.

- جيڪڏهن اوهان وٽ واچ آهي تہ ٻئي هٿ ۾ واچ جهلي هڪ منٽ اندر نبض جي رفتار ڳڻيو. رفتار ڪاغذ تي نوٽ ڪريو. (بهتر اِهو ٿيندو تہ اوهان بدران ڪو ٻيو فرد واچ ڏسي اوهان کي هڪ منٽ مڪمل ٿيڻ جو ٻڌائي. تمام گهڻن ماڻهن کي واچ ڏانهن ڏسندي نبض ڳڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي. هو سيڪنڊ جي سُئي جي حرڪت سان نبض جي رفتار ڳڻڻ لڳندا آهن جيڪو غلط آهي. نبض جي رفتار صحيح طريقي سان ڳڻڻ ضروري آهي ۽ ان لاءِ ڪنهن ٻئي فرد جي مدد وٺي سگهجي ٿي.)
- جيڪڏهن اوهان وٽ واچ نہ هجي تڏهن بہ نبض چيڪ ڪريو. اوهان کي آهستي آهستي اندازو ٿي ويندو تہ عورت جي نبض اوهان جي يا ڪنهن ٻي عورت جي نبض جي ڀيٽ ۾ سُست، نارمل يا تيز آهي.

جيڪڏهن نبض تيز هجي تہ ڇا ڪجي؟

جيڪڏهن عورت جي نبض في منٽ 100 ڀيرا يا ان کان وڌيڪ آهي تہ ڪيس هيٺين مان ڪو هڪ يا وڌيڪ مسئلا ٿي سگهن ٿا:



- ذهني دٻاءُ، ڊپ، ڳڻتي يا مايوسي (ڏسو صفحا 290 ۽ 109)
- رت جي کوٽ (ڏسو صفحو 123)
- ڪو انفيڪشن جهڙوڪ مليريا (صفحو 102)، مثاني جو انفيڪشن (صفحو 135) يا يوٽرس جو انفيڪشن (ڏسو صفحو 191)
- وڌيڪ مقدار ۾ رت جو اخراج (صفحو 118)
- سنڌس رت ۾ هاڃيڪار دوائن جي موجودگي (مثال جي طور تي ڪوڪين يا ميٿا ايميفٽامينز استعمال ڪرڻ يا وزن گهٽائڻ واريون گوريون. ڏسو صفحو 47)
- ٿائيرائڊ جي بيماري
- دل جي بيماري

جيڪڏهن اوهان کي انهن سببن مان ڪنهن جو شڪ هجي تہ وڌيڪ ڄاڻ لاءِ واسطيدار صفحا ڏسو. جيڪڏهن نبض تيز هلڻ جو سبب پتو نہ هجي تہ طبي مشورو حاصل ڪريو.

نوٽ: مختلف علائقن ۾ مختلف طريقن سان نبض چڪاسي ويندي آهي. مثال جي طور تي ايشيا جي ڪيترن ئي ملڪن ۾ معالج اِها ڳالهہ نوٽ ڪندا آهن تہ نبض ڪيتري ڪمزور يا طاقتور محسوس ٿي رهي آهي. هن ڪتاب ۾ اسين فقط نبض جي رفتار چڪاسڻ سيکارينداسين. جيڪڏهن نبض جون ٻيون خصوصيتون بہ نوٽ ٿيون ڪريو تہ ان ڳالهہ تي بہ ڌيان ڏيو تہ نبض جي رفتار ڪيتري تيز آهي.

ماءُ جو بلڊپريشر چڪاسيو

چڱي علامت بلڊپريشر 90/60 ۽ 140/90 جي وچ ۾ ٿورهي ۽ حمل دوران ان کان نٿو وڌي

خطري جون علامتون هاءِ بلڊپريشر_ جيڪڏهن عورت کي هاءِ بلڊپريشر آهي ته منجهس هيٺيون علامتون هونديون:

- مٿيون انگ 140 کان وڌيڪ
- هيٺيون انگ 90 کان وڌيڪ

(بلڊپريشر تمام گهڻو گهٽ هئڻ به خطرناڪ علامت آهي پر اِهو عام طور تي فقط اوڏي مهل ٿيندو آهي جڏهن تمام گهڻو رت وهي يا شاڪ هجي (ڏسو صفحو 192)

عورت جي دل ڪنهن پمپ وانگر ڪم ڪندي آهي. ۽ رت کي سندس سڄي جسم تائين پهچائڻ لاءِ پمپ ڪندي آهي. هاءِ بلڊپريشر جو مطلب اِهو آهي ته دل کي رت جي سخت يا سوڙهين رڳن مان رت گذارڻ لاءِ تمام گهڻي محنت پئي ڪرڻي پوي. بلڊپريشر جي انگن مان اِهو ٿو ظاهر ٿئي ته دل رت کي ڪيتري طاقت سان ڌڪي رهي آهي.

> بلڊپريشر ۽ نبض جي رفتار به ڌار شيون آهن. هاءِ بلڊپريشر سُست نبض سان گڏ به ٿي سگهي ٿو.

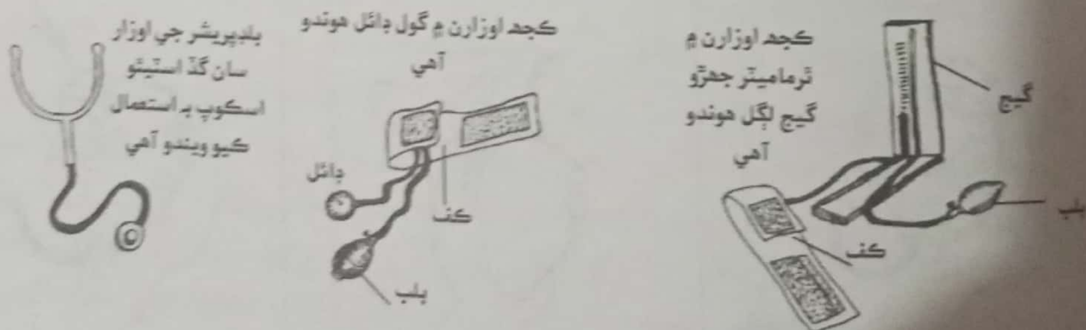
جڏهن عورت کي حمل دوران هاءِ بلڊپريشر ٿي پوي ته سندس رت کي ٻار تائين پهچڻ ۾ ڏکيائي پيش ايندي آهي. ان رت ۾ ٻار لاءِ خوراڪ هوندي آهي ۽ ٻار رتائين بنان ڪنهن رڪاوٽ جي رت جو پهچڻ سندس صحت ۽ زندگيءَ لاءِ ضروري آهي. گهٽ رت پهچڻ جو نتيجو اِهو نڪرندو آهي جو ٻار جي واڌ ويجهه سُست ٿي ويندي آهي. تمام گهڻي هاءِ بلڊپريشر مان اِهو خطرو ٿي سگهي ٿو ته عورت کي گڙدي جون تڪليفون، ويم کان اڳ يوٽرس مان رت جو اخراج يا رت جي رڳ ڦاٽڻ سان دماغ ۾ رت وهڻ جون تڪليفون ٿي پون.

هاءِ بلڊپريشر پري ايڪلمپسيا جي به علامت ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 132) پري ايڪلمپسيا ڪري ڪيترائي مسئلا ٿي سگهن ٿا جن ۾ وقت کان اڳي ويم، رت وهڻ، تشنج جا جهٽڪا يا عورت جو موت شامل آهن.

انهن سببن ڪري عورت جو بلڊپريشر چڪاسڻ انتهائي اهم آهي.

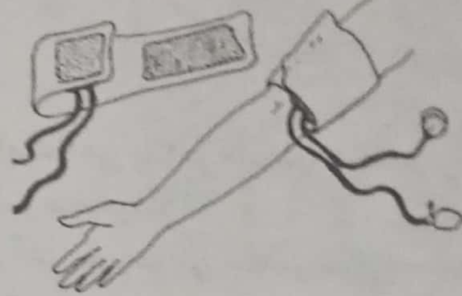
بلڊپريشر ڪيئن چڪاسجي

بلڊپريشر ماپڻ جا اوزار ڪيترن ئي قسمن جا ٿين ٿا.

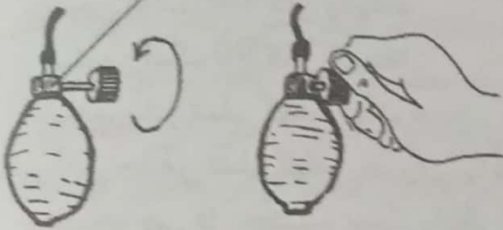


عورت جو بلڊپريشر چڪاسڻ مهل ڪيس ٻڌايو ته ڇا پيون ڪريو ۽ ڇو پيون ڪريو

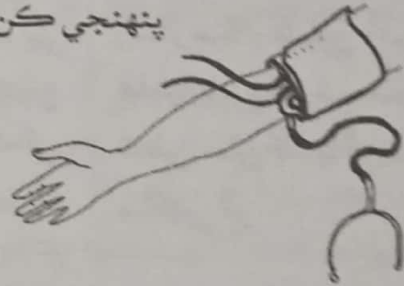
1. بلڊپريشر ماپڻ واري اوزار جو ڪف عورت جي ٻانهن تي لونٽ ڪان مٿي ٻڌو خيال رکو ته ٻانهن تي ڪپڙو نه هجي.



2. ربڙ جي بلب تي لڳل والو ساڄي پاسي ڦيرائي بند ڪريو. ايئن ڪرڻ سان والو جو پيچ يا اسڪرو ننڍو ٿي ويندو.



3. ڪف جي بلڪل هيٺ، لونٽ جي اندرين سطح تي نبض ڳولهيو ۽ اُن جاءِ تي اسٽيٿو اسڪوپ رکو ۽ ايئرپيس پنهنجي ڪن ۾ هڻو.



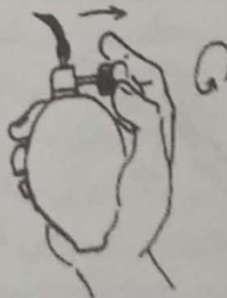
4. ربڙ جو بلب هر هر دٻائي ڪف ۾ هوا ڀريو.



5. ان ريت پمپ ڪرڻ سان اوزار جي سُئي ڦرڻ لڳندي، جڏهن اِها 200 تائين وڃي پهچي ته پمپ ڪرڻ بند ڪريو.



6. هاڻ والو معمولي کوليو ايئن ڪرڻ سان هوا آهستي آهستي خارج ٿيڻ لڳندي



7. سُئي واپس ڦرڻ لڳندي (جيڪڏهن والو بند رهندو ته سُئي 200 تي ئي بيٺل رهندي)



8. جڏهن هوا خارج ٿي رهي هوندي ته اوهان کي پنهنجي اسٽيٿو اسڪوپ مان عورت جي نبض هلڻ جو آواز ٻُڌڻ شروع ٿيندو. نوٽ ڪريو ته هيٺين صورتن ۾ سُئي يا پارو ڪهڙي جاءِ تي آهي:

1. جڏهن اوهان کي نبض جو آواز ٻُڌڻ ۾ اچڻ لڳو هو (اهو بلڊپريشر جو مٿي وارو انگ هوندو) ۽
2. جڏهن اوهان کي نبض جو آواز اچڻ بند ٿيو يا اِهو آواز انتهائي جهيڻو ٿي ويو (اهو بلڊپريشر جو هيٺ وارو انگ هوندو).

جيڪڏهن اوهان کي نبض جو آواز هن هنڌ تي اچڻ شروع ٿيو...

۽ جڏهن سُئي هتي آئي ته اوهان کي اُهو آواز ٻُڌڻ ۾ نه پئي آيو...

ته بلڊپريشر 100/60 آهي

هر ڀيري جڏهن ماءُ جو معائنو ڪريو ته سندس بلڊپريشر به چڪاسيو. هر ڀيري اِهو ڪنهن چارٽ يا ڪاغذ جي ٽڪري تي لکي وٺو ته جيئن اوهان کي بلڊپريشر ۾ ايندڙ تبديلين جو پتو لڳندو رهي.

Sept 13	100/60
Oct 12	110/62
Nov 15	94/58
Dec 10	100/66
Jan 12	110/72

هن عورت جو بلڊپريشر هر مهيني ٿورو گهڻو هيٺ مٿي ٿيندو ٿو رهي، اها عام حالت آهي

جيڪڏهن عورت جو بلڊپريشر وڌي رهيو آهي ته ڪيس هر هفتي گهرايو يا وٽس وڃي سندس بلڊپريشر چڪاسيو. اهو اُن وقت تائين ڪنديون رهو جيستائين بلڊپريشر وڌيڪ وڌڻ بند نه ٿئي. جيڪڏهن بلڊپريشر 140/90 کان به وڌي وڃي ته ان جو مطلب اِهو آهي ته اِهو تمام گهڻو ٿي چڪو آهي ۽ اِها خطري جي علامت آهي.

جيڪڏهن ماءُ جو بلڊپريشر 140/90 يا ان کان به وڌيڪ هجي

جڏهن پهريون ڀيرو ماءُ جو بلڊپريشر چڪاسيو ۽ اِهو وڌيڪ معلوم ٿئي ته ماءُ کي کاٻي پاسي پر ليٽايو ۽ ڪيس آرام ۽ سڪون واري حالت ۾ اچڻ لاءِ چئو (ذهني دٻاءُ يا ڊپ جي ڪري بلڊپريشر وڌي سگهي ٿو) هاڻ 10 کان 30 منٽن کان پوءِ ٻيهر بلڊپريشر چڪاسيو.

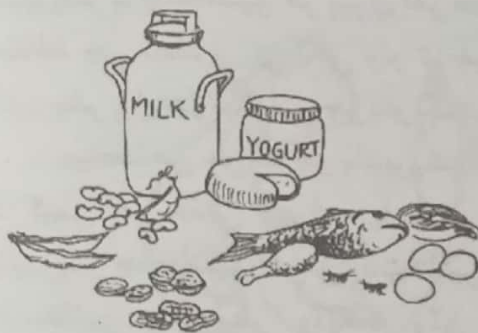
- جيڪڏهن بلڊپريشر نارمل سطح تي اچي وڃي ته مطلب اِهو آهي ته صورتحال معمول تي اچي چڪي آهي. جيڪڏهن ممڪن هجي ته ماءُ کي ڪجهه ڏينهن کان پوءِ ٻيهر اچڻ لاءِ چئو ته جيئن سندس بلڊپريشر ٻيهر چڪاسي سگهجي. ماءُ کي هدايت ڪريو ته هوءَ روزانو پاسيري ليٽي آرام ڪري
- جيڪڏهن بلڊپريشر گهٽ نه ٿي رهيو هجي ته ان جو مطلب آهي ته ڪو مسئلو آهي. مسئلو معلوم ڪرڻ لاءِ ايندڙ هفتي ۾ گهٽ ۾ گهٽ 3 ڀيرا بلڊپريشر چڪاسيو (يا 3 ڏينهن تائين روزانو). جيڪڏهن بلڊپريشر وڌيڪ رهي ته طبي مشورو حاصل ڪريو. ماءُ کي پري ايڪلمپسيا جي خطرناڪ علامتن بابت ٻُڌايو ۽ کانئس پڇو ته منجهس انهن مان ڪا علامت ته ناهي. (ڏسو ايندڙ صفحو) جيڪڏهن منجهس اِهي علامتون موجود هجن ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. ماءُ لاءِ بهترين ۽ محفوظ رستو اِهو آهي ته هوءَ ويم ڪنهن صحت مرڪز ۾ ڪرائي.

- جيڪڏهن بلڊپريشر جو مٿي وارو انگ 160 کان وڌيڪ هجي ۽ هيٺ وارو انگ 100 کان وڌيڪ هجي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. ماءُ کي طبي مدد جي شديد ضرورت آهي. ڪجھ صورتن ۾ ڪيس ويم تائين صحت مرڪز ۾ رهڻ ضروري هوندو.

جيڪڏهن بلڊپريشر معمولي وڌيڪ هجي ته گهر تي سارسنڀال جو طريقو (140/90 ۽ 160/100 جي وچ ۾)

جيڪڏهن ماءُ ڊاڪٽر تائين نه وڃي سگهندي هجي يا ڊاڪٽر ڪيس گهر تي آرام جو مشورو ڏئي ته ماءُ کي هيٺيان ڪم ڪرڻ گهرجن:

- **وڌ کان وڌ بستري تي آرام ڪري.** ماءُ کابي پاسي پر ليٽي آرام ڪري ته اِهو وڌيڪ بهتر ٿيندو. جيڪڏهن هوءَ بستري تي لاڳيتو آرام نه ڪري سگهي ته ڪيس گهرجي ته ڏينهن ۾ وڌ کان وڌ وقت آرام ڪري، پوءِ پل اِهو هرهڪ ڪان ين ڪلاڪن دوران ڪجھ منٽ ئي ڇو نه هجي. آرام جي انهن وٿين دوران ماءُ پنهنجو پاڻ کي آرام ۽ سُڪون ڏئي ۽ پنهنجو پاڻ کي پُرسڪون محسوس ڪري حمل جي آخري 3 مهينن دوران آرام ڪرڻ وڌيڪ ضروري آهي.



- **سُٺي خوراڪ واپرائي –** ماءُ کي چئو ته هوءَ مختلف قسمن جون سبزيون، ميوا ۽ پروٽين واپرائي. وڌيڪ مقدار ۾ پروٽين، ڪئلشيم يا ميگنيشم واري خوراڪ پري ايڪلمپسيا جي روڪٿام ٿي ڪري بلڊپريشر گهٽائڻ لاءِ ونگو چقندر، ڪيلو ليمون يا ليمي جو رس واپرائي سگهجي ٿو.



- **پاڻي ۽ شربت وڌيڪ پيئي –** ماءُ کي هدايت ڪريو ته هوءَ ڏينهن ۾ صاف پاڻيءَ جا 6 کان 8 يا ان کان به وڌيڪ گلاس پيئي يا ٻيا صحتمند شربت پيئي.
- **وڌيڪ لوڻ واري خوراڪ کان پرهيز ڪري –** کاڌي ۾ ٿورو لوڻ ئي بهتر آهي، پر هاءِ بلڊپريشر واري عورت کي گهرجي ته وڌيڪ لوڻ وارين شين جهڙوڪ پٽاٽن جي چپس، لوڻ واري خشڪ ميوي يا بند ڏبي واري گوشت يا سبزين کائڻ کان پرهيز ڪري

پري ايڪلمپسيا جون علامتون ڳولهيو (toxemia of pregnancy)

پري ايڪلمپسيا هڪ انتهائي خطرناڪ صورتحال آهي جيڪا حمل جي آخري ڏينهن ۾، ويم دوران يا ويم جي ڪجھ ڏينهن کان پوءِ عورت کي پيش اچي سگهي ٿي. ان جي نتيجي ۾ تشنج سان گڏ جهٽڪا پون ٿا ۽ ماءُ جو موت به ٿي سگهي ٿو.

چڱي علامت	بلڊپريشر معمول موجب ٿو رهي.

خطري جون علامتون

پري ايڪلمپسيا جون 2 يقيني علامتون هيءَ آهن:

- هاءِ بلڊپريشر (140/90 يا ان کان وڌيڪ).
- پيشاب ۾ پروٽين جي موجودگي (ڏسو صفحو 134).

جيڪڏهن عورت ۾ اِهي ٻئي علامتون ملن ته ان جو مطلب اِهو آهي ته هوءَ اڳيئي پري ايڪلمپسيا جي شڪار آهي ۽ کيس تڪڙي طبي مدد جي گهرج آهي.

جيڪڏهن سندس بلڊپريشر گهٽ آهي ۽ هيٺين مان ڪا به هڪ علامت موجود آهي ته ان جو مطلب اِهو آهي ته کيس پري ايڪلمپسيا ٿي سگهي ٿو. اوهان کي گهرجي ته هُن لاءِ طبي مدد جو بندوبست ڪريو:



- مٿي جو شديد سور
- نظر جَهڪي ٿيڻ. هڪ شيءِ ٻه نظر اچڻ
- پيٽ جي مٿين حصي ۾ اوچتو. مستقل ۽ شديد سور. سور جو هنڌ پاسرائين جي ملڻ واري وچئين هنڌ کان ٿورڙو هيٺ ٿئي ٿو. عورت کي بدهضمي محسوس ٿي سگهي ٿي.

  جيڪڏهن محسوس ڪريو ته سور بدهضميءَ ڪري ٿيو آهي ته کيس ڪوانيٽ ايسڊ ڏيو. جيڪڏهن 20 منٽن اندر سور ختم نه ٿئي ته اِها خطري جي علامت آهي.
- ريفليڪسز جو وڌي وڃڻ -اِها علامت جاچڻ لاءِ هيٺيون طريقو استعمال ڪريو:



عورت کي بستري تي ليٽايو ۽ سندس پير تصوير ۾ ڏنل طريقي موجب جهليو، پنجو پوئتي ڏانهن زور سان ڌڪيو ۽ ڇڏي ڏيو.



جيڪڏهن پنجو ٻه يا وڌيڪ جهٽڪا کائي ته اِها خطرناڪ علامت آهي.

پري ايڪلمپسيا جي شڪار عورت کي تڪڙي طبي امداد جي ضرورت هوندي آهي

جنهن عورت کي هاءِ بلڊپريشر ۽ شديد پري ايڪلمپسيا جي ڪا علامت (پيشاب ۾ پروٽين، مٿي جو شديد سور، نظر جهڪي ٿيڻ، پيٽ جي مٿين حصي ۾ سور يا ريفليڪسز جو وڌڻ) هجي ته کيس هڪدم صحت مرڪز وٺي وڃڻ گهرجي. صحت مرڪز وٺي وڃڻ دوران گاڏيءَ ۾ کيس ڪاٻي پاسي پر ليٽايو. جيڪڏهن کيس تشنج جا جهٽڪا لڳي رهيا هجن ته ڪنهن هڪ فرد کي پاڻ سان گڏ وٺي وڃو. تشنج بابت وڌيڪ جاڻ لاءِ ڏسو صفحو 193.

پري ايڪلمپسيا جون ٻيون خطرناڪ علامتون هي آهن:

- چهري ۽ هٿن تي سوڄ (خاص طور تي صبح جو ننڊ مان اُٿڻ تي سوڄ محسوس ٿيندي هجي).
- وزن ۾ اوچتو اضافو

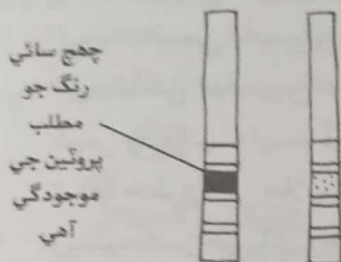
جيڪڏهن عورت ۾ اهي علامتون موجود هجن ته باقاعدگيءَ سان سنڌس معائنو جاري رکو.

پري ايڪلمپسيا جو معائنو



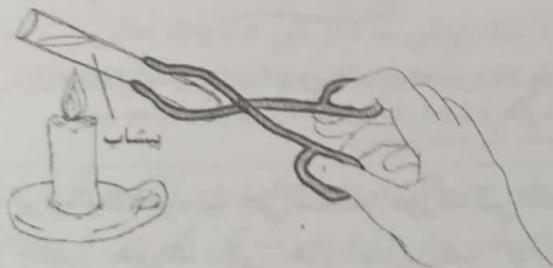
1. ماءُ جو بلڊپريشر چڪاسيو. ماءُ بلڊپريشر سدائين هڪ خطرناڪ علامت آهي.
2. ممڪن هجي ته سندس پيشاب ۾ پروٽين جو پتو لڳايو. ان جا 2 طريقا آهن:

طريقو 1: پروٽين جي موجودگيءَ جو پتو لڳائڻ لاءِ پلاسٽڪ جون ننڍيون پٽيون، جن کي پوري اسٽڪ، البواسٽڪ يا ليب اسٽڪ سڏبو آهي، استعمال ڪريو. انهن پٽين جي بوتل اوهان کي مقامي صحت مرڪز يا دوائن جي دڪان تان ملي سگهي ٿي. پٽين تي مختلف رنگن جا خانا ٺهيل هوندا آهن جيڪي هيٺئين رنگ کان ڇهچ سائي رنگ ۾ بدلجي ويندا آهن. ماءُ کي چئو ته هوءَ هڪ



پٽيءَ تي پيشاب ڪري، ان کان پوءِ خانن جي رنگ جي پيٽ بوتل تي ڏنل چارٽ جي رنگن سان ڪريو. جيڪڏهن پٽيءَ جي خاني جو رنگ ڇهچ سائو ٿي وڃي ته پيشاب ۾ پروٽين موجود آهي. اهو پروٽين جي موجودگي چڪاسڻ جو سڀ کان بهتر طريقو آهي.

طريقو 2: ماءُ جي پيشاب کي گرم ڪري پروٽين جو پتو لڳايو. ماءُ کي چئو ته هوءَ پنهنجا جنسي عضوا چڱي طرح ڌوئي ۽ ان کان پوءِ ڪنهن صاف ٿانو ۾ پيشاب ڪري. هاڻي ڪنهن ٽيوب ۾ ايترو پيشاب وجهو جو ٽيوب اڌائي سينٽي ميٽر (هڪ انچ) خالي رهجي وڃي. هاڻ ٽيوب جو مٿيون حصو ڪنهن هلڪي شعلي يا ميڻ



پروٽين جو پتو لڳائڻ لاءِ پيشاب سان ڀريل ٽيوب هن ريت گرم ڪريو

بتيءَ سان گرم ڪريو ايستائين جو پيشاب ٽهڪڻ لڳي. (ان دوران ٽيوب کي ڦيرائيندي رهو ته ته اها ٽڙڪي پوندي) جيڪڏهن پيشاب صاف رهي ته ان ۾ پروٽين ناهي. جيڪڏهن اِهو ميرانجهڙو يا اڇو ٿي وڃي ته ان ۾ سرڪي (2 سيڪڙو ايسٽڪ ايسڊ) جا ڪجهه ڦڙا وجهو. جيڪڏهن سرڪي جي ڦڙن سان ميرانجهڙوپڻو ختم ٿي وڃي ته مطلب اِهو ٿيندو ته پيشاب ۾ پروٽين ناهي. جيڪڏهن ميرانجهڙوپڻو برقرار رهي، وڌيڪ اڇو ٿي وڃي ته ان جو مطلب ٿيندو ته پيشاب ۾ پروٽين موجود آهي. جيڪڏهن عورت کي هاءِ بلڊپريشر هجي ۽ پيشاب ۾ پروٽين اچي ته کيس پري اڪلمپسيا هوندو. شديد پري ايڪلمپسيا هئڻ جي صورت ۾ عورت جو پيشاب تمام گهڻو گدلو اڇو ۽ گهاٽو ٿي ويندو آهي.



3. ماءُ کان پڇو تہ ڪيس مٿي ۾ سور، غشي يا اکين ۾ ڌنڌلائي تہ نہ ٿي رهي آهي. جيڪڏهن اهي مسئلا شديد هجن يا اڪثر محسوس ٿيندا هجن خاص طور تي جيڪڏهن اهي حمل جي آخري 3 مهينن دوران شروع ٿيا هجن تہ اهي پري ايڪليمپسيا جي علامت ٿي سگهن ٿا.

4. ماءُ ۾ سوڄ جو پتو لڳايو۔ سوڄ کي واٽر ويٽ، واٽرري ٽينشن يا ايڊيما بہ چئبو آهي.

حمل دوران جسم تي سوڄ عام شڪايت هوندي آهي ۽ عام طور تي اها ڪا خطرناڪ علامت ناهي. ٽرين ۽ پيرن تي سوڄ عام ڳالهہ آهي. ماءُ آرام ڪري ۽ پنهنجا پير مٿي ڪري ليٽي تہ سوڄ غائب ٿي ويندي آهي. سوڄ هئڻ جي صورت ۾ ماءُ کي تمام گهڻو پاڻي پيئڻ گهرجي. سڄي ڏينهن ۾ وقتي وقتي سان آرام ڪرڻ گهرجي ۽ جڏهن بہ ممڪن هجي پنهنجا پير مٿي ڪري ليٽڻ گهرجي.



سوڄ اُن مهل پري ايڪليمپسيا جي علامت ٿي سگهي ٿي جڏهن:

- ماءُ جا هٿ يا چهرو ڦوڪيل يا ڦاٽيل هجن ۽
- ماءُ صبح جو ننڊ مان اُٿي تہ جسم تي سوڄ هجي.

خطري جي علامت ۾ ڇا ڪرڻ گهرجي

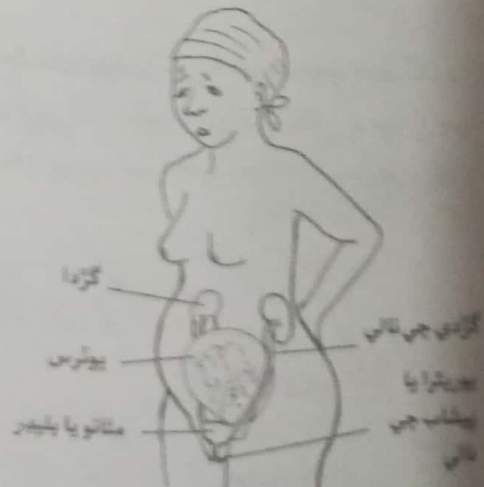
جيڪڏهن ماءُ ۾ خطري جون علامتون موجود هجن تہ هن لاءِ طبي امداد جو بندوبست ڪريو (پل ويم ۾ ڪيترائي مهينا باقي هجن). بهتر ۽ محفوظ اهو ٿيندو تہ هوءَ ڪنهن صحت مرڪز ۾ ويم ڪرائي. جيڪڏهن گهر تي ئي ويم ڪرائڻو پوي تہ اوهان کي امڪاني ڏکيائين لاءِ تيار رهڻ گهرجي. وڌيڪ تفصيل لاءِ رت وهڻ بابت صفحو 238، تشنج جي جهٽڪن لاءِ صفحو 193 ۽ جمع مهل ٻار جي تنديءَ قدبت لاءِ صفحو 235 ڏسو.

جيڪڏهن ماءُ کي گهر تي آرام ڪرڻ لاءِ چيو وڃي تہ ڪيس چئو تہ هوءَ هاءِ بلڊپريشر جي صورت ۾ صفحي 132 تي ڏنل هدايتن تي عمل ڪري.

مثاني يا گڙدي ۾ انفيڪشن جون علامتون جاچيو

گڙدي، گڙدي جي نالين، مثاني ۽ پيشاب جي نالي يا يوريٿرا سيني پاڻ ۾ هڪ ٻئي سان جڙيل آهن ۽ جسم مان اضافي مادا خارج ڪرڻ ۾ گڏجي سڏجي ڪم ٿا ڪن. سڀ کان پهرين گڙدا رت صاف ٿا ڪن ۽ اضافي مادا پيشاب ۾ تبديل ٿا ڪن. پوءِ اهو پيشاب گڙدي جي نالين مان ٿيندو مثاني ۾ اچي جمع ٿو ٿئي. جتان اهو پيشاب جي نالي يا يوريٿرا رستي جسم مان خارج ٿئي ٿو.

جيڪڏهن خطرناڪ ۽ هاجيڪار جيوڙا يوريٿرا ۾ اچي وڃن تہ ان ۾ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو ۽ اهو انفيڪشن سولائيءَ سان مثاني يا گڙدن تائين پهچي سگهي ٿو.



چگي علامت	پيشاب ڪندي سور، ساڙو يا تڪليف ٿئي ٿي

خطري جون علامتون

مثاني جو انفيڪشن

- هر وقت اهو محسوس ٿئي ته پيشاب ٿو اچي، پر ٿوري دير اڳ پيشاب ڪيو هجي
- پيشاب ڪندي يا ان کان هڪدم پوءِ سور يا ساڙي جو احساس
- پيٽ جي هيٺين حصي ۾ پيلوس جي پوئين حصي ۾ سور
- پيشاب ۾ پروٽين جي موجودگي



پوئين پاسي پاسن کان سور ٿيڻ عام ڳالهه ٿي سگهي ٿي ۽ گڙدي ۾ انفيڪشن جي علامت به

گڙدي جو انفيڪشن

- مثاني جي انفيڪشن جي ڪا هڪ يا وڌيڪ علامتون
- ميرا لجهڙو پيشاب يا پيشاب سان گڏ رت اچڻ
- چيلهه ۾ سور، ڪڏهن ڪڏهن چيلهه جي هيٺين پاسن سور
- بخار
- بيماري يا ڪمزوري محسوس ڪرڻ

ڪڏهن ڪڏهن عورت کي مثاني ۾ انفيڪشن هئڻ جي باوجود ڪا علامت محسوس نه ٿيندي آهي

حمل دوران چيلهه يا ڪرنگهي جو سور عام شڪايت آهي. مساج، ورزش يا گرم پاڻيءَ جي ٽڪور سان آرام اچي ويندو آهي.

عام حالتن جي پيٽ ۾ حمل دوران پورهيترا، مثاني يا گڙدي جي انفيڪشن جو خطرو وڌيڪ هوندو آهي. مثاني يا گڙدي جا انفيڪشن عورت لاءِ وڌيڪ خطرناڪ ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن انهن جو تڪڙو علاج نه ڪيو ويو ته عورت ۾ ويم جا سور وقت کان اڳي شروع ٿي سگهن ٿا.

نوٽ: پيشاب ڪرڻ مهل تڪليف يا ساڙي جو سبب عورتاڻي عضوي جو انفيڪشن يا جنسي طور تي لڳندڙ ڪا بيماري به ٿي سگهي ٿي. انهن انفيڪشن جي علاج بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو باب 18.

مثاني ۾ انفيڪشن جي علامت سامهون اچڻ تي ڇا ڪجي

عورت کي گهرجي ته هوءَ جاڳڻ واري حالت ۾ هر هڪ ڪلاڪ کان پوءِ پاڻي يا شربت جو هڪ گلاس ضرور پيئي. پاڻياٺ جسم مان انفيڪشن ختم ڪرڻ ۾ مدد ڏين ٿا. خاص طور تي پاڻي ۽ ميون جو رس ضرور پيئڻ گهرجي. عورت کي گهرجي ته هوءَ وٽامن سيءَ سان ڀرپور ميوا جهڙوڪ ڪينو موسمي، مالٽو نارنگي، زيتون يا انب ضرور کائي.



مڪئي جي مڇ پر وارن (ريشن) کي پاڻيءَ ۾ جوش ڏيو ۽ هڪ يا ٻه ڪوپ پيو

عورت کي نباتاتي دوائون استعمال ڪرايو جن وسيلي انفيڪشن کان مدافعت ٿئي ٿي يا زخم وارن ٽشوئن کي آرام ملي ٿو. اهڙيون 2 نباتي دوائون هيٺ ڏنل آهن:

- **مڪئي جي ٻجن جي چانهه:** مڪئي جا ٻج پاڻيءَ ۾ ٽهڪائي عرق پيئڻ گهرجي.
- **مارش ميلو جي چانهه:** مارش ميلو ٻوٽي جي پاڙ جا ٽڪرا رات جو ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٻوڙي رکو ۽ صبح جو اهو پاڻي پيئڻ گهرجي.

جيڪڏهن انفيڪشن بهتر ٿيڻ شروع نہ ٿئي يا جيڪڏهن عورت ۾ گردي جي انفيڪشن جي ڪابہ علامت برقرار رهي تہ ڪيس اينٽي بايوٽڪ ڏيو. انفيڪشن جو علاج جيترو دير سان شروع ڪبو ان تي قابو پائڻ اوترو ئي ڏکيو ٿيندو آهي. جيڪڏهن اينٽي بايوٽڪ شروع ڪرڻ جي ٻن ڏينهن کان پوءِ بہ عورت جي حالت بهتر نہ ٿئي تہ طبي مدد حاصل ڪريو.
هيٺين مان ڪا بہ دوا ڏيڻ کان اڳ هن ڪتاب جي آخر ۾ ڏنل دوائن وارا صفحا ضرور ڏسو



بهتر نہ ٿيندڙ انفيڪشن يا گردي جي انفيڪشن لاءِ

500 ملي گرام ايموڪسي سلين............ ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، 7 ڏينهن تائين کارايو
جيڪڏهن عورت کي ايموڪسي سلين کان الرجي هجي تہ
960 ملي گرام ڪوٽراءِ موڪسازول............ ڏينهن ۾ 2 ڀيرا، 7 ڏينهن تائين کارايو
(160 ملي گرام ٽراءِ ميٿوپرم ۽ 800 ملي گرام سلفاميٿوڪسازول)
پر ڪوٽراءِ موڪسازول حمل جي آخري ٽن مهينن ۾ هرگز نہ ڏيو.



مثاني جي انفيڪشن کان بچاءُ

مثاني جي انفيڪشن جي بچاءُ لاءِ عورت کي اِهو سيکاريو تہ پيشاب يا ڪاڪوس ڪرڻ کان پوءِ ڪاڪوس جا جيوڙا يوريٿرا کان پري ڪرڻ لاءِ صفائي سامهون کان پوئين پاسي ڏانهن ڪري. عورت جي مڙس کي بہ هدايت ڪريو تہ هو جنسي ميلاپ کان اڳ پنهنجا هٿ ۽ جنسي عضوا ڌوئي. گڏوگڏ عورت جنسي ميلاپ کان پوءِ پيشاب ڪري.

پار جو معائنو ڪريو

ماءُ جي يوٽرس جي ماپ ڪريو

چڱيون علامتون

- يوٽرس جي سائيز حمل جي عرصي جي لحاظ کان وڌي ٿئي ٿي.
- يوٽرس هر مهيني تقريباً ٻہ آڱريون وبڪرائيپ جي حساب سان وڌندو آهي.

خطري جون علامتون

حمل جي عرصي جي لحاظ کان ٺهڪي نٿي اچي.
- پهريون ڀيرو چڪاسڻ تي يوٽرس جي سائيز حمل جي عرصي جي لحاظ کان ٺهڪي نٿي اچي.
- يوٽرس هر مهيني ٻن آڱرين کان وڌيڪ يا گهٽ وبڪرائيپ جي حساب سان وڌي ٿو.

يوٽرس جي ماپ ڪرڻ مهل اوهان کي ان جو مٿيون سرو ڳولهڻو هوندو آهي. اِهو ڪرڻ سان اوهان کي ٽي شيون پتو لڳنديون آهن:

1. **ماءُ ڪيترن مهينن جي حمل سان آهي.**
2. **ويم جو امڪاني وقت ڪهڙو آهي.** جيڪڏهن ماءُ جي آخري ماهواري جي تاريخ (ڏسو صفحو 92) جي لحاظ کان حمل پورو ٿيڻ جي امڪاني تاريخ ڪيو تہ يوٽرس جي ماپ سان اوهان

ڪي اِهو چاٺ ۾ مدد ملندي تہ اِها امڪاني تاريخ درست آهي يا نہ. جيڪڏهن ماءُ جي ماهواري جي حساب سان ويم جي امڪاني تاريخ نہ ڪڍي سگهو تہ يوٽرس جي ماپ سان اِها امڪاني تاريخ ڪڍڻ ۾ مدد ملندي اِهو ڪم پهرين چيڪ اپ ۾ ڪرڻ گهرجي.

3. **ٻار ڪهڙي رفتار سان وڌي رهيو آهي.** هر معائني تي يوٽرس جي ماپ ڪري اِهو ڏسو تہ ڇا ٻار معمول جي رفتار سان وڌي رهيو آهي. جيڪڏهن هو تمام گهٽي تيزيءَ سان يا تمام گهٽي سُست رفتاريءَ سان وڌي رهيو آهي تہ اِها ڪنهن مسئلي جي علامت آهي.

يوٽرس جي ماپ ڪيئن ڪجي

ٻار جي يوٽرس ۾ واڌ ويجهہ دوران يوٽرس کي عورت جي پيٽ ۾ وڌندي محسوس ڪري سگهو ٿيون. يوٽرس جو مٿيون حصو هر مهيني ٻن آگرين جي ويڪرائپ جيترو مٿي ڏانهن وڌندو آهي. ٽي مهينا پورا ٿيڻ تي يوٽرس جو اِهو مٿيون حصو عام طور تي عورت جي پيوبڪ بون يعني جتان دُن کان هيٺ وارا وار شروع ٿين ٿا، جي بلڪل مٿي هوندو آهي. 5 مهينا پورا ٿيڻ تي اِهو مٿيون حصو عام طور تي عورت جي دُن تي هوندو آهي. ساڍا آٺ يا نَو مهينا پورا ٿيڻ تي اِهو مٿيون حصو عورت جي پاسراٽين تائين وڃي پهچندو آهي. ويم کان پهرين وارن ڪجهہ هفتن ۾ ٻار تورڙو هيٺ ڏانهن اچي ويندو آهي.



يوٽرس کي محسوس ڪرڻ لاءِ

عورت کي چيلهہ پر ايئن ليٽايو جو سندس مٿي ۽ گوڏن هيٺان سهارو ڏئي سگهجي. معائنو ڪندي هٿ هلڪو پر ٺيڪ رکو.

يوٽرس جو مٿيون سرو ڳولهيو



ماءُ جي پيٽ جي ٻنهي پاسي هٿ ڦيرائيندي آگرين مٿين پاسي ڏانهن کڻي وڃو.



يوٽرس جو مٿيون سرو ڳولهيو (اهو عورت جي چمڙيءَ هيٺان سخت بال وانگر محسوس ٿيندو).



پيٽ ۾ آگريون دٻائي انهيءَ مٿين سري کي محسوس ڪري سگهو ٿيون.

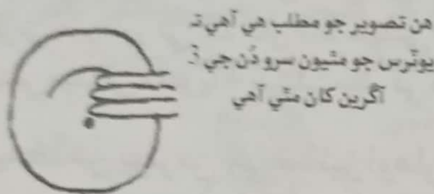
آگرين جي مدد سان يوٽرس جي سائيز ماپڻ جو طريقو

1. جيڪڏهن يوٽرس جو مٿيون سرو دُن جي هيٺان هجي تہ ماپي ڏسو تہ اِهو دُن کان ڪيترين آگرين جي ويڪرائپ واري فاصلي تي آهي. جيڪڏهن مٿيون سرو دُن جي مٿين پاسي ڏانهن هجي تہ ماپي ڏسو تہ اِهو دُن کان ڪيترين آگرين جي ويڪرائپ واري فاصلي تي آهي. هاڻ هن تصوير ۾ ڏنل ماپ جي لحاظ کان ڏسو تہ عورت ڪيترن مهينن جي حمل سان اهي (هر ليڪ تقريباً ٻن آگرين جي ويڪرائپ جي برابر آهي).

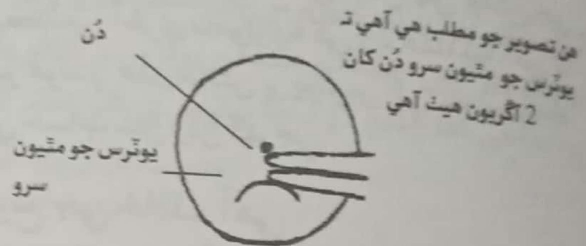


2 جيڪو به نتيجو ڪيو سو ڪنهن تصوير يا انگن ذريعي لکي وٺو.

تصوير ڪيئن ٺاهجي: ماءُ جو پيٽ ظاهر ڪرڻ لاءِ هڪ وڏو دائرو ٺاهيو. ان جي وچ ۾ ڏُن ظاهر ڪرڻ لاءِ هڪ ٽِڪتو ٺاهيو. يوٽرس جو مٿيون سرو ظاهر ڪرڻ لاءِ هڪ اڌ گول ٺاهيو. پوءِ ان اڌ گول کان ڏُن تائين جو فاصلو مٿين يا هيٺين پاسي ظاهر ڪرڻ لاءِ اوتري ئي تعداد ۾ آڱريون ٺاهيو. مثال جي طور تي:

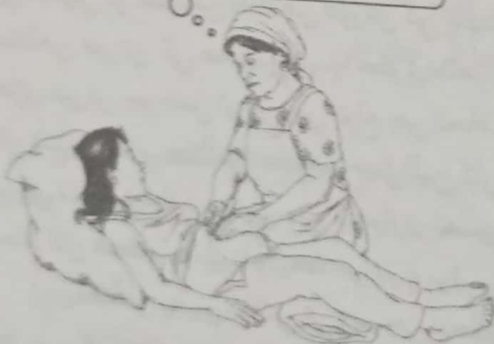


اها ماءُ تقريباً ڇهن مهينن جي ڳورهاري آهي



اها ماءُ تقريباً ساڍا چار مهينن جي ڳورهاري آهي

انگ ڪيئن لکجن: يوٽرس جو مٿيون سرو ڏُن کان هيٺ هجي ته "-" (ڪاٽو) جو نشان استعمال ڪريو ۽ جيڪڏهن ڏُن کان مٿي هجي ته "+" (واڌو) جو نشان استعمال ڪريو. ڏُن کان جيترين آڱرين جو فاصلو هجي اُهي انگ لکو. مثال جي طور تي مٿين تصوير ۾ جنهن عورت جو حمل ساڍن چئن مهينن جو آهي ان لاءِ انگ "2-" ٿيندو. جنهن عورت جو حمل ساڍن ڇهن مهينن جو آهي ان لاءِ انگ "3+" استعمال ڪيو ويندو.



3 ويم جي امڪاني تاريخ معلوم ڪريو (يا پيهر چڪاسيو). مثال جي طور تي جيڪڏهن يوٽرس جي مٿين سري کي ماپڻ سان اوهان کي حمل ستن مهينن جو ٿو لڳي ته اِها توقع ڪري پيون سگهو ته ٻار تقريباً ٻن مهينن ۾ ڄمندو. جيڪڏهن عورت جي آخري ماهواريءَ جي لحاظ کان ويم جي امڪاني تاريخ ڪڍي اٿو ته چڪاسيو ته ٻئي تاريخون هڪجهڙيون آهن يا نه. جيڪڏهن ٻئي تاريخون هڪجهڙيون نه هجن ته ايندڙ صفحو ڏسو.



ماپ واري ڦيت سان ماپڻ

جڏهن يوٽرس وڌندو وڌندو ڏُن تائين وڃي پهچي ته هيءُ طريقو استعمال ڪري سگهو ٿيون:

1 ڪپڙي يا ڪاغذ جي ماپ واري ڦيت ماءُ جي پيٽ تي رکو. ڦيت جي ٻڙي ماءُ جي پيڙيڪ ھڏن جي سري تي رکو. ڦيت يوٽرس جي مٿين سري تائين کڻي وڃو.

پيوبڪ ہون جي سري کان يوٽرس جي مٿين سري تائين وارو فاصلو سينٽي ميٽرن ۾ لکو.

2. پيوبڪ ہون جي سري کان يوٽرس جي مٿين سري تائين وارو فاصلو سينٽي ميٽرن ۾ لکو.



3. ڊاڪٽرن، نرسن ۽ تمام گهڻين مڊوائفن کي اِهوئي سيکاريو ويندو آهي ته هو مهينن بدران هفتن جي حساب سان حمل جو حساب رکن. هو آخري ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن کان ڳڻڻ شروع ڪنديون آهن. پوءِ پل عورت ٻه هفتا پوءِ ڳوهاري ٿي هجي. ان طريقي سان حساب جوڙڻ ۾ اڪثر حمل 40 هفتا ٿي ويندو آهي.

حمل جي پوئين اڌ دوران يوٽرس جي ماپ جا سينٽي ميٽر، عورت جي حمل جي هفتن جي تعداد جي لڳ ڀڳ هوندا آهن. مثال جي طور تي جيڪڏهن آخري ماهواريءَ کي 24 هفتا ٿيا آهن ته يوٽرس عام طور تي 22 کان 26 سينٽي ميٽر ڊگهو هوندو. عام حالتن ۾ يوٽرس کي تقريباً هڪ سينٽي ميٽر في هفتو يا 4 سينٽي ميٽر في مهيني جي حساب سان وڌڻ گهرجي.

جيڪڏهن يوٽرس جي سائيز اوهان جي توقع جي خلاف آهي

جيڪڏهن اوهانجي ماپ درست آهي ۽ يوٽرس جو مٿيون سرو اُتي نه ملي جتي اوهان کي توقع هجي ته ان جون ٽي مختلف معنائون ٿي سگهن ٿيون:

- آخري ماهواريءَ جي لحاظ کان اوهان جيڪا امڪاني تاريخ ڪڍي هئي سا غلط ٿي سگهي ٿي.
- يوٽرس تمام گهڻي تيزيءَ سان وڌي رهيو آهي.
- يوٽرس تمام گهڻي سُست رفتاريءَ سان وڌي رهيو آهي.

آخري ماهواريءَ جي لحاظ کان ڪڍيل امڪاني تاريخ غلط آهي

آخري ماهواريءَ جي لحاظ کان ويم جي امڪاني تاريخ جو غلط هئڻ ڪيترن ئي سببن جي ڪري ٿي سگهي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن عورتن کي پنهنجي آخري ماهواريءَ جي تاريخ ٺيڪ ياد نه هوندي آهي. ڪڏهن عورتن کي ڪنهن سبب ڪري ماهواري نه ٿيندي آهي ۽ هو بعد ۾ ڳورهاريون ٿينديون آهن. اهڙي عورتن جو حمل اوهان جي توقع جي لحاظ کان گهٽ هوندو. ان لاءِ يوٽرس اوهانجي توقع جي لحاظ کان ننڍو هوندو. ڪڏهن ڪڏهن حمل ٿيڻ کان پوءِ به عورت کي معمولي رت ايندو آهي. جيڪڏهن ان ٿورڙي ماهواريءَ کي معمول جي ماهواري تصور ڪنديون ته اهڙي عورت جو حمل اوهانجي توقع جي لحاظ کان هڪ يا ٻه مهينا وڏيڪ هوندو ۽ يوٽرس اوهانجي توقع کان وڏو هوندو.

جيڪڏهن پهرين معائني تي ويم جي امڪاني تاريخ يوٽرس جي سائيز موجب نه هجي ته اِها ڳالهه نوٽ ڪريو. ٻه کان چار هفتا انتظار ڪرڻ کان پوءِ يوٽرس جي ماپ ڪريو. جيڪڏهن يوٽرس تقريباً ٻه آڱريون يا هڪ سينٽي ميٽر ماهوار وڌي وڃي ته اوهان يوٽرس جي ماپ ڪري جيڪا امڪاني تاريخ ڪڍي آهي سا درست ٿي سگهي ٿي اوهان آخري ماهواريءَ جي لحاظ کان جيڪا تاريخ ڪڍي آهي سا غلط هوندي

ياد رکو: ويم جون امڪاني تاريخون بلڪل يقيني نه هونديون آهن. عورتون اڪثر امڪاني تاريخن کان ٻن کان ٽي هفتا اڳ يا پوءِ ٻار ڄڻينديون آهن. اِها ڳالهه معمول موجب ۽ محفوظ آهي.

يوٽرس تمام گهڻو تيزيءَ سان وڌي رهيو آهي

جيڪڏهن يوٽرس جي وڌڻ جي رفتار ماهوار ٻن آڱرين کان وڌيڪ يا ٻي هفتو هڪ سينٽي ميٽر کان وڌيڪ آهي ته انجا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا:

- ماءُ جي يوٽرس ۾ جاڙا ٻار ٿي سگهن ٿا. يقيني طور تي ڄاڻڻ لاءِ صفحو 151 ڏسو.
- ماءُ کي مٺن پيشابن جي بيماري ٿي سگهي ٿي. (ڏسو صفحو 121)
- يوٽرس ۾ تمام گهڻو پاڻي جمع ٿي سگهي ٿو.
- ماءُ کي مولر پريگنينسي ٿي سگهي ٿي (ٻار جي جاءِ تي ٽيومر ٿي سگهي ٿو).

جيڪڏهن يوٽرس ۾ تمام گهڻو پاڻي هجي

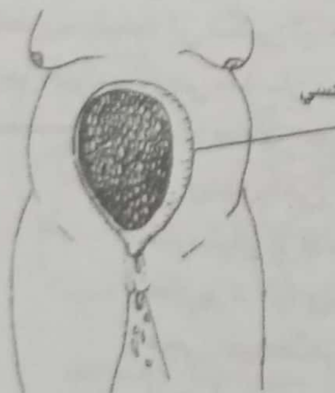
يوٽرس ۾ تمام گهڻو پاڻي هئڻ سدائين مسئلو نه ٿيندو آهي پر ان سان يوٽرس تمام گهڻو پکڙجي ۽ وڏو ٿي سگهي ٿو. ان ريت يوٽرس ٻار ڄڻڻ لاءِ يا ويم کان پوءِ رت وهڻ کي روڪڻ لاءِ پوريءَ طرح سسي نه سگهندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن يوٽرس ۾ گهڻو پاڻي ڀرجڻ جي نتيجي ۾ ٻار ۾ پيدائشي نقص ٿي پوندا آهن. اها ڄاڻڻ لاءِ ته ڇا يوٽرس ۾ پاڻي تمام گهڻو آهي. ٺڪيءَ واري چڪاس ڪريو:



جيڪڏهن يوٽرس ۾ تمام گهڻو پاڻي هوندو ته پاڻيءَ جي هڪ لهر پيٽ جي هڪ پاسي کان ٻئي پاسي ڏانهن ويندي محسوس ٿيندي (مددگار جو هٿ اِها لهر عورت جي چمڙيءَ هيٺان هڪ کان ٻي جاءِ ڏانهن وڃڻ کان روڪيندو). جيڪڏهن پاڻي تمام گهڻو آهي ته طبي مشورو وٺو. عورت لاءِ بهتر ٿيندو ته ويم صحت مرڪز تي ڪرائي.

مولر پريگنينسي (ٽيومر)

ڪڏهن ڪڏهن ماءُ کي حمل ته ٿيندو آهي پر ٻار جي جاءِ تي ٽيومر وڌڻ لڳندو آهي. ان کي مولر پريگنينسي سڏبو آهي. ان جون هيون علامتون هيءَ آهن: ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ ۾ نه ايندو آهي، ٻار جي موجودگي محسوس نه ٿيندي آهي، حمل جي پوري عرصي دوران ماءُ کي الٽين جي شڪايت رهندي آهي، ماءُ کي عورتاڻي عضوي مان رت جا داغ ۽ ٽشو ايندا آهن (ڪڏهن ڪڏهن انگور جي شڪل جا ٿين ٿا).



جيڪڏهن مولر پريگنينسيءَ جون علامتون نظر اچن ته جلد کان جلد طبي امداد حاصل ڪريو. ٽيومر ڪئنسر ۾ بدلجي سگهي ٿو ۽ عورت جي جان وڃي سگهي ٿي. ڪڏهن ڪڏهن اِهو عمل انتهائي تيزيءَ سان ٿيندو آهي. ماءُ جي زندگي بچائڻ لاءِ ڊاڪٽرن ذريعي ٽيومر ڪڍي سگهجي ٿو.



يوٽرس تمام گهڻي سست رفتاريءَ سان وڌي رهيو آهي

سست رفتاري هيٺين مسئلن مان ڪنهن هڪ جي علامت ٿي سگهي ٿي:

- ماءُ کي هاءِ بلڊپريشر ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 131). هاءِ بلڊپريشر سبب ٻار کي ضرورت مطابق خوراڪ نه ملي سگهندي آهي ۽ هو چڱي واڌ ويجهه کان محروم رهي ٿو. جيڪڏهن اوهان وٽ بلڊپريشر ماپڻ جو اوزار نه هجي ته عورت لاءِ طبي مدد حاصل ڪريو.
- ممڪن آهي ته عورت اڻپوري خوراڪ واپرائي رهي هجي. اِهو معلوم ڪريو ته عورت ڪهڙي ريت خوراڪ واپرائي رهي آهي. جيڪڏهن هوءَ ايتري غريب آهي جو مڪمل خوراڪ حاصل نٿي ڪري سگهي ته سندس ۽ سندس ٿيندڙ ٻار جي مدد جا طريقا ڳولهيو. صحتمند مائرن ۽ ٻارن سان سڄو معاشرو صحتمند ۽ سگهارو ٿئي ٿو.
- عورت جي يوٽرس ۾ پاڻيءَ جو مقدار گهٽ ٿي سگهي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن معمول کان گهٽ پاڻي هئڻ جي باوجود ڪا ڏکيائي ۽ پيچيدگي نه ٿيندي آهي ۽ سڀڪجهه ٺيڪ ٺاڪ طريقي سان نبري ويندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ٿوري پاڻيءَ جو مطلب اِهو هوندو آهي ته ٻار نارمل ناهي ۽ ڪيس ويم جي سورن دوران مسئلا ٿيندا. جيڪڏهن اوهانجي خيال ۾ عورت جي يوٽرس ۾ پاڻي تمام گهڻو گهٽ آهي ته طبي مشورو حاصل ڪريو.
- ممڪن آهي ته ماءُ شراب پيئندي هجي، سگريٽ يا ڪو ٻيو نشو ڪندي هجي. انهن شين ڪري ٻار ننڍو ٿي سگهي ٿو.
- يوٽرس ۾ ٻار مئل به ٿي سگهي ٿو. مئل ٻار جو جسم نه وڌندو آهي ان ڪري يوٽرس جو وڌڻ به بند ٿي ويندو آهي. جيڪڏهن ماءُ 5 مهينن يا ان کان وڌيڪ ڳورهاري آهي ته ڪائنس پڇو ته ڇا هُن تازو ٻار جي حرڪت محسوس ڪئي آهي. جيڪڏهن ٻار ٻن ڏينهن ۾ ڪا حرڪت نه ڪئي آهي ته انجو مطلب آهي ته ڪا پيچيدگي آهي.

جيڪڏهن ماءُ ستن مهينن کان وڌيڪ ڳورهاري آهي يا گذريل معائني تي اوهان ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻُڌو آهي ته ٻيهر دل جو ڌڙڪو ٻُڌو. جيڪڏهن ٻُڌڻ ۾ نه اچي ته طبي مدد حاصل ڪريو. ڪجهه صحت مرڪزن ۾ اِهو جاچڻ جا اوزار هوندا آهن ته ٻار اجان تائين جيئرو آهي يا نه.

جيڪڏهن ٻار مري چڪو آهي ته ان کي جلد کان جلد يوٽرس مان ڪڍڻ ضروري آهي. ماءُ گهر تي ٻار ڄڻي سگهي ٿي پر عام عورت جي پيٽ ۾ سندس رت وڌيڪ وهي سگهي ٿو ۽ ڪيس انفيڪشن جو خطرو به وڌيڪ ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ويم جا سور ٻن هفتن ۾ شروع نه ٿين ته ڪيس صحت مرڪز وٺي وڃو جتي دوائن جي مدد سان ويم جا سور شروع ڪرايا ويندا.



نوٽ: ڪنهن عورت جو ٻار مري پوي ته هوءَ ڏکوئل ۽ مايوس ٿي ويندي آهي. اهڙي صورتحال ۾ ڪيس پيار، پنهنجائپ، سارسنڀال ۽ دلاسي جي ضرورت هوندي آهي. ڪوشش ڪريو ته هوءَ ويم جي مرحلي مان لنگهڻ مهل اڪيلي نه هجي. جيڪڏهن هوءَ ڪنهن اسپتال ۾ ٿي ويم ڪرائي ته ان دوران ڪنهن نه ڪنهن فرد کي ساڻس گڏ رهڻ گهرجي.

ٻار جي پوزيشن معلوم ڪريو

چڱين علامتون

- يوٽرس ۾ فقط هڪ ٻار ٿئي ٿو.
- ويم مهل ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن ٿئي ٿو.

خطري جون علامتون

- ويم مهل ٻار بريچ (پير يا ڍُڍ هيٺ ڏانهن) ٿئي ٿو.
- ويم مهل ٻار پاسيرو يا آڏو ٿئي ٿو.
- يوٽرس ۾ جاڙا ٻار هجن.

ٻار جي پوزيشن معلوم ڪرڻ جا ٻه طريقا آهن. ماءُ جي پيٽ جو معائنو ڪريو ۽ ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌي ته اِهو سپ کان وڌيڪ بلند ڪٿي ٻُڌڻ ۾ اچي ٿو. ٻار جي پوزيشن يقيني طور تي چاڻڻ لاءِ ٻئي طريقا استعمال ڪرڻ گهرجن.

ماءُ جي پيٽ جو معائنو ڪرڻ

حمل جي ڇهين يا ستين مهيني کان اڳ ٻار جي پوزيشن معلوم ڪرڻ ڏکيو ٿئي ٿو بهرحال ڪوشش ڪرڻ ۾ ڪو حرج ناهي. پهرين پيري ۾ ٻار جي پوزيشن ڄاڻڻ جو اوهان کي ڪو بيو فائدو ٿئي يا نه پر ايترو ضرور ٿيندو جو ٻئي پيري ۾ وڌيڪ سولائي سان اِها معلوم ڪري سگهنديون. حمل جي آخري ٻن مهينن دوران ٻار جي پوزيشن معلوم ڪرڻ سولو ٿئي ٿو. پوزيشن معلوم ڪرڻ لاءِ جيتري مشق ڪنديون اوترو اوهانجي مهارت وڌائڻ لاءِ بهتر ٿيندو.



سپ کان پهرين ماءُ کي چيلهه پر ليٽايو. سندس گوڏن ۽ مٿي هيٺان ويهاڻو يا ڪا ٻي ٿُلهي شيءِ سهاري طور رکو. کيس آرام واري حالت ۾ آڻيو.

هاڻ ماءُ جي پيٽ جو معائنو ڪريو. اِن ريت اوهين تي شيون ڳولهي رهيون هونديون:

- ڇا ٻار عمودي حالت (مٿي هيٺ) ۾ آهي؟
- ٻار جو چهرو سامهون واري پاسي آهي يا پُٺ؟
- ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن آهي يا ڍُڍ؟

ڇا ٻار عمودي حالت ۾ آهي؟

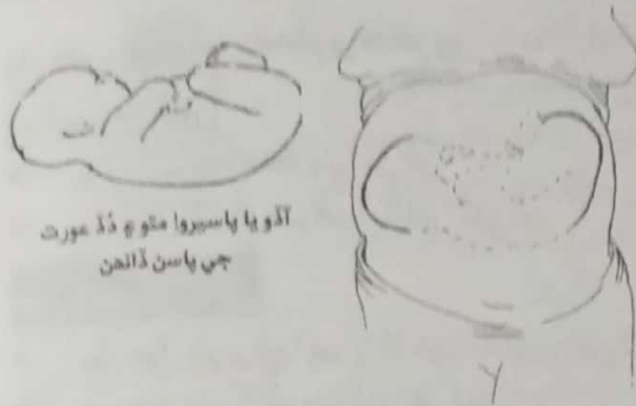
اِهو ڄاڻڻ لاءِ ته ڇا ٻار عمودي حالت ۾ آهي، پنهنجا ٻئي هٿ ماءُ جي پيٽ جي ٻنهي پاسن رکو. واري واري سان هٿن کي اندر ڏانهن نرميءَ سان دٻايو پهرين هڪ هٿ، پوءِ ٻيو.





عمودي: مٿو يا ڍُڍ هيٺ ڏانهن




آڏو يا پاسيروا ٻار ۽ ڏڏ عورت جي پاسن ڏانهن

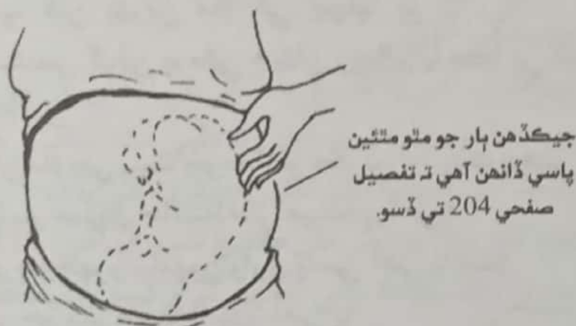
ماءُ جي پيٽ جي بناوٽ ڪُور سان ڏسو ڇا ٻار جو مٿو ۽ ٽنگون ماءُ جي پاسن ڏانهن محسوس ٿي رهيون آهن ۽ جيڪڏهن ايئن آهي ته امڪان آهي ته ٻار آڏو يا پاسيرو هجي. تمام گهڻا ٻار شروعاتي مهينن ۾ ان پوزيشن ۾ هوندا آهن پر اڪثر انهن مهينن جي لڳ ڀڳ مٿو هيٺ ڏانهن ڪندا آهن. يعني سڌي حالت ۾ اچي ويندا آهن. پاسيري حالت ۾ ٻار عورتاڻي عضوي رستي ٻاهر نٿو اچي سگهي. جيڪڏهن ٻار ان پوزيشن ۾ هجي ۽ وير جا سور شروع ٿيڻ تائين ڪيس سڌي حالت ۾ نه آڻي سگهجي ته اهڙو وير اسپتال ۾ سيزيرين آپريشن ذريعي ڪرايو وڃي (ڏسو صفحو 100). جيڪڏهن انهن مهيني کان پوءِ به ٻار پاسيري حالت ۾ هجي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

جيڪڏهن ماءُ جا ڏوئنرا تمام گهڻا مضبوط ۽ سخت هجن يا پيٽ تي چربي هجيس ته ٻار جي پوزيشن جاڻڻ ڏکيو ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن پوزيشن جاڻڻ ڏکيو ٿي رهيو هجيو ته ماءُ کي چئو ته هوءَ گهرا ساهه کڻي ۽ آهستي آهستي ساهه خارج ڪري ۽ معائني دوران جسم کي آرام واري حالت ۾ رکي.

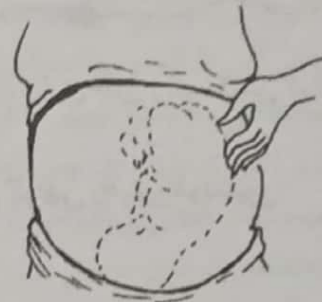
ٻار جو چهرو سامهون واري پاسي آهي يا پٺ؟

ان کان پوءِ عورت جي پيٽ جي هيٺ وڏو ۽ سخت حصو (ٻار جي چيلهه) ڳولهيو. جيڪڏهن ٻار جي چيلهه نه ڳولهي سگهو ته ننڍا ڪيترائي اُڀار محسوس ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو.

جيڪڏهن ڪنهن وڏي ۽ سخت حصي بدران تمام گهڻا ننڍا ننڍا اُڀار محسوس ڪري رهيون هجو ته سندس هٿ ۽ ٽنگون محسوس ڪري رهيون هونديون. ان ريت ٻار جو چهرو سامهون واري پاسي هوندو



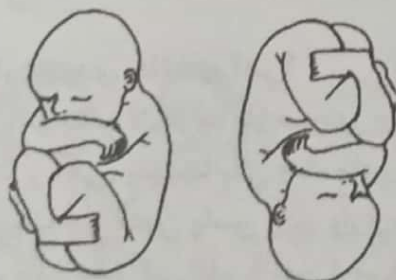
وڏو ۽ سخت حصو محسوس ٿيڻ جو مطلب آهي ته ٻار جي چيلهه سامهون واري پاسي آهي.



ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن آهي يا ڏڏ؟

حمل جو آخري مهينو اچڻ تائين اڪثر ٻار پنهنجو مٿو سرويڪس ڏانهن ڪري ڇڏيندا آهن. ان کي هيڊ ڊائون پوزيشن سڏبو آهي. وير لاءِ اِها پوزيشن آسان ترين ۽ بهترين ٿئي ٿي.

جيڪڏهن ٻار جو مٿو مٿين پاسي ڏانهن آهي يعني ڏڏ هيٺ ڏانهن آهن ته ان کي بريچ پوزيشن سڏبو آهي.


ڏڏ هيٺ ڏانهن (باٽم ڊائون يا بريچ)

مٿو هيٺ ڏانهن (هيڊ ڊائون)

ستين يا ائين مهيني تائين ٻار جو مٿو عام طور تي ماءُ جي پيلوس ۾ هيٺ ڏانهن اچي ويندو آهي. ٻار جو مٿو محسوس ڪرڻ جو طريقو هيءُ آهي:

1. ماءُ جي پيوبڪ ٻون پنهنجي آڱرين جي مدد سان ڳولهيو. اِها ٻُن جي هيٺان وارن جي بلڪل هيٺ چمڙيءَ ڏانهن محسوس ڪري سگهو ٿيون.



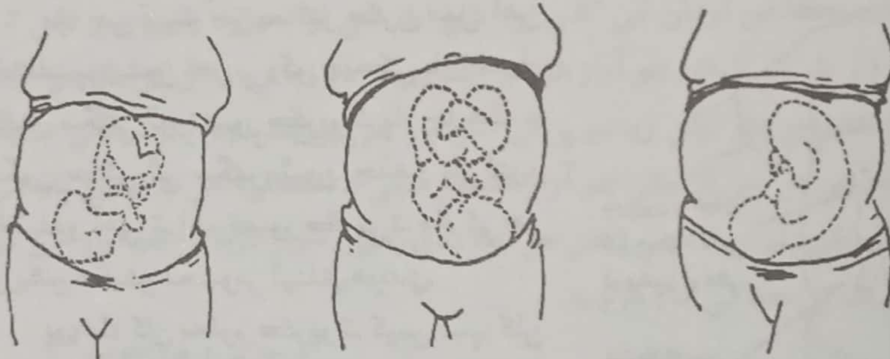
ماءُ کي چئو ته هوءَ هڪ گهرو ساهه اندر کڻي ۽ هوا آهستي آهستي خارج ڪري جڏهن هوءَ ساهه خارج ڪري رهي هجي ته سندس پيوبڪ ٻون جي مٿين پاسي آڱرين کي دٻايو جيڪڏهن کيس تڪليف رسي ته اِهو عمل روڪي ڇڏيو.



جيڪڏهن اوهانکي ڪا گول، سخت شيءِ محسوس ٿئي جنهن کي ٿورڙو هيڏي هوڏي ڪري سگهو ته ممڪن آهي ته اِها ٻار جي چيلهه هجي يا سندس مٿي جو ڪو حصو اوهانجي هٿ ۾ آيو هجي.

ماءُ جي پيٽ جي هيٺين حصي ۾ اوهان کي ڪا شيءِ محسوس نه ٿئي ته ان جو مطلب آهي ته ٻار اُفقي حالت ۾ آهي.

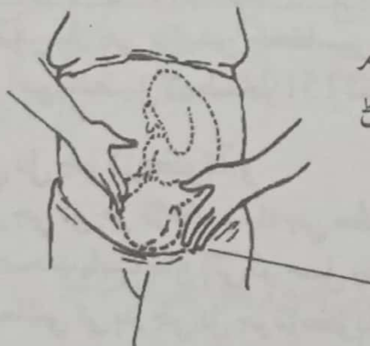
جيڪڏهن ان شيءِ جي بناوٽ واضح طور تي گول نه هجي ته اِهو ٻار جو چهرو يا ڏُڏ ٿي سگهي ٿو.



ڪڏهن ڪڏهن ٻار جا ڏُڏ ته مٿين پاسي ڏانهن هوندا آهن پر مٿو سڌائي ۾ هيٺ نه هوندو آهي.

ٻار جو مٿو هڪ پاسي جهڪيل يا ڪاڏي مٿين پاسي ڏانهن ٿي سگهي ٿو. (اها ان ڳالهه جي هڪ علامت آهي ته ٻار ماءُ جي پيلوس رستي ٻاهر اچڻ لاءِ مناسب ناهي).

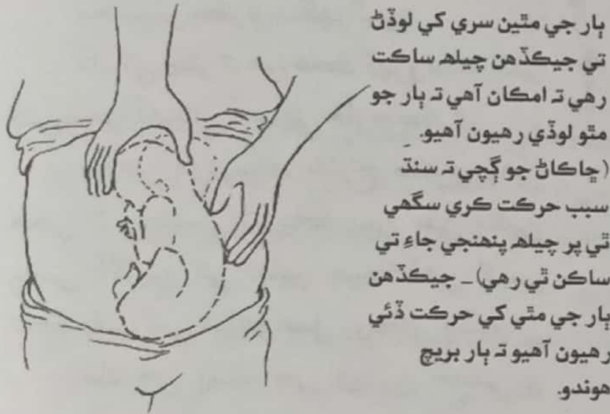
2. جيڪڏهن ٻار جو هيٺيون حصو ماءُ جي پيلوس ۾ تمام گهٽي گهرائيءَ تائين ويل ناهي ته اِن حصي کي هٽائڻ جي ڪوشش ڪريو.



جيڪڏهن ٻار جو هيٺيون حصو حرڪت ڏيڻ سان پوري طرح سرڪڻ لڳي ته امڪان آهي ته ٻار بريچ هوندو. جيڪڏهن چيلهه نه چُري ته ممڪن آهي ته ٻار جو مٿو هيٺين پاسي ڏانهن هجي.

3. هاڻ ماءُ جي يوٽرس جي مٿين حصي کي محسوس ڪريو. ڇا اِهو مٿي (ڪوپڙي) وانگر گول ۽ سخت ٿو لڳي؟ يا ان جي بناوٽ ڏڌن, چيلهه يا ٽنگن وانگر ڪجهه مختلف آهي؟ جيڪڏهن يوٽرس جو مٿيون سرو مٿي وانگر محسوس ٿئي ۽ اوهان ماءُ جي پيٽ جي هيٺين حصي ۾ جيڪي محسوس ڪيو هو اُن کان ڪنهن حد تائين مختلف هجي ته ممڪن آهي ته ٻار بريچ هجي.
4. پنهنجو هڪ هٿ ٻار جي چيلهه تي رکو ان سان گڏ پنهنجي ٻئي هٿ سان ٻار جي مٿين سري کي آهستي سان هيڏانهن هوڏانهن ڌڪيو.





حمل دوران بريچ ٻارن بابت وڌيڪ ڄاڻ صفحي نمبر 50 تي آهي. جيڪڏهن ٻار ويم مهل بريچ آهي ته صفحو 229 ڏسو.

ماءُ جي پيٽ جو معائنو ڪرڻ مهل اُهي مختلف پوزيشنون ذهن ۾ رکو جيڪي ٻار اختيار ڪري سگهي ٿو. تصور ڪريو ته ٻار جا هٿ ۽ ٽنگون ڪٿي ٿي سگهن ٿيون. جڏهن ٻار لتون هلائيندو آهي ته اِهو تصور ڪريو ته ماءُ کي هر پوزيشن ڪيئن محسوس ٿيندي هوندي.

پوءِ ماءُ کان معلوم ڪريو ته ڪيس سڀ کان وڌيڪ زوردار لت ڪهڙي جاءِ تي محسوس ٿئي ٿي ۽ ڪيس معمولي حرڪتون ڪٿي ٿيون محسوس ٿين. ڇا اوهين پاڻ به انهن جاين تي لتون ۽ هٿ محسوس ڪريو ٿيون؟ جيڪڏهن ايئن ناهي ته پوءِ اوهان ٻار جي پوزيشن جو غلط اندازو لڳايو آهي.

ٻار پيرن ۽ گوڏن کي حرڪت ڏئي ٿو ۽ لتون ٿو هڻي

هٿ هلائڻ سان معمولي حرڪت ٿئي ٿي

جڏهن ٻار جي پوزيشن چڪاسيو ۽ اوهان کي 2 مٿا ۽ 2 ڏڏ محسوس ٿين ته امڪان آهي ته جاڙا ٻار آهن. تفصيل لاءِ صفحو 151 ڏسو.

ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌو

ٻار جي دل جو ڌڙڪو به ماءُ جي ڪُک ۾ ٻار جي پوزيشن ۽ ٻار جي صحت بابت ڄاڻ ڏئي ٿو. حمل جا 5 مهينا گذرڻ کان پوءِ هر معائني تي ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌو.







هڪ ڪَن واري فيٽو اسڪوپ



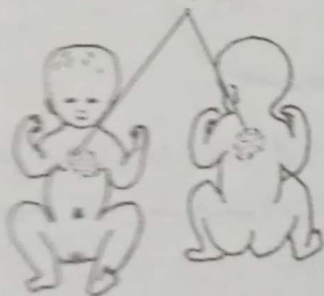
اسٽيٿو اسڪوپ



ٻن ڪَنن واري فيٽو اسڪوپ

ٻار جي دل جي ڌڙڪي جو آواز انتهائي هلڪو ۽ حرڪت ۾ تيز تيز هوندو آهي. سنڌس آواز ويهائي هيٺان رکيل واچ جي ٽڪ ٽڪ وانگر پر حرڪت ۾ وڌيڪ تيز هوندو آهي. ٻار جي دل جو ڌڙڪو عام صحتمند بالغ فرد جي ڌڙڪي کان ٻيڻي رفتار سان هلي ٿو يعني عام طور تي في منٽ 120 کان 160 ڀيرا.

نوٽ: جيڪڏهن اوهان کي "شي او- شي او- شي او" جهڙو آواز ٻڌڻ ۾ اچي ته اِهو ڪورڊ ۾ ٻار جي نبض جو آواز هوندو. ڪورڊ جي آواز سان اوهان کي ٻار جي ڌڙڪي جي رفتار جو پتو لڳي ويندو پر ان سان ٻار جي پوزيشن جو پتو نه لڳي سگهندو. جيڪڏهن دل جي ڌڙڪي جو آواز هلڪو هجي ته امڪان آهي ته اوهين ٻار جي دل جي ڌڙڪي بدران ماءُ جي نبض جو آواز ٻڌي رهيون هجو. ڌڙڪي جو آواز ٻڌڻ لاءِ ماءُ جي پيٽ تي ڪا ٻي جاءِ ڳولهيو.



ٻار جي ڌڙڪي جو هنڌ ڳولهيو

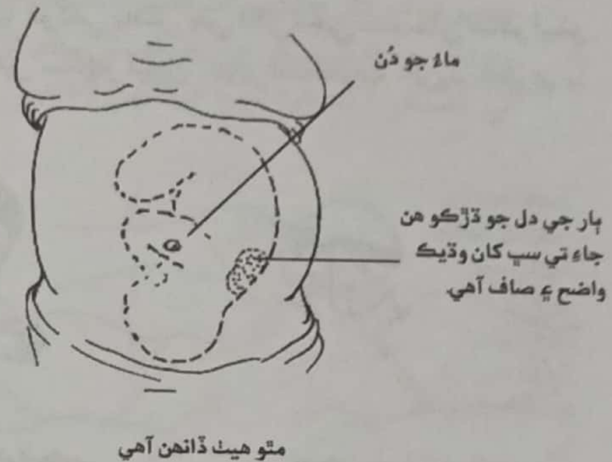
اِهو سوچيو ته ٻار ماءُ جي ڪُک ۾ ڪهڙي طرح هوندو پوءِ ان اندازي سان ته ٻار جي دل ڪٿي هوندي، ڌڙڪو ٻڌڻ شروع ڪريو. ڪيترين ئي جاين چڪاسڻ کان پوءِ اُها جاءِ ملندي جتي ڌڙڪو سڀ کان وڌيڪ واضح ۽ صاف ٻڌڻ ۾ ايندو.

ڌڙڪو ٻڌي ٻار جي پوزيشن جو پتو لڳايو

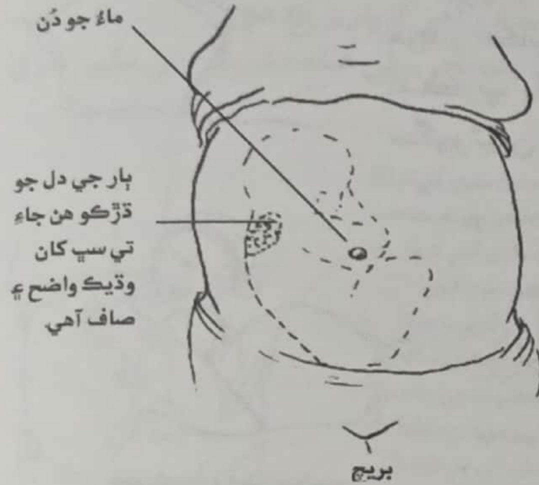
سڀ کان وڌيڪ واضح ۽ صاف آواز ماءُ جي دُن کان مٿي ٻڌڻ ۾ پيو اچي يا هيٺ؟

جيڪڏهن ڌڙڪي جو آواز ماءُ جي ڌُن هيٺان سڀ کان واضح ۽ صاف ٻڌڻ ۾ اچي رهيو هجي ته، ان جو مطلب آهي ته ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن آهي

جيڪڏهن ڌڙڪي جو آواز ماءُ جي ڌُن کان مٿي سڀ کان واضح ۽ صاف ٻڌڻ ۾ اچي رهيو هجي ته ان جو مطلب آهي ته ٻار بريچ آهي

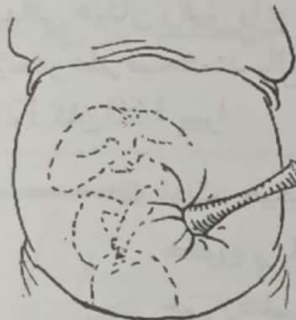


مٿو هيٺ ڏانهن آهي

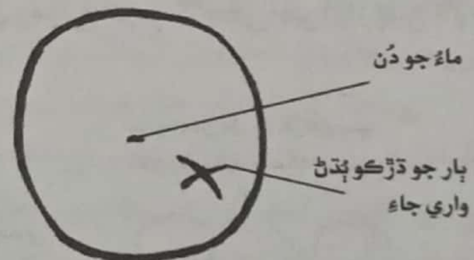


بريچ

ڪڏهن ڪڏهن ٻار جو چهرو سامهون هئڻ جي باوجود سنڌس ڌڙڪو ڳولهڻ ڏکيو هوندو آهي. ان جو سبب اهو ٿي سگهي ٿو ته ٻار جون ٻانهون ۽ ٽنگون رستي ۾ رڪاوٽ بڻجي رهيون هجن. اهڙي صورت ۾ ماءُ جي پيٽ جي چوڏاري يا پيٽ جي بلڪل وچ ۾ ڌڙڪو ٻڌڻ جي ڪوشش ڪريو.



هڪ سادي شڪل ٺاهي اِهو ريڪارڊ رکي سگهو ٿيون ته ڌڙڪو ڪٿي ٻُڌو اٿوَ.



هن تصوير ۾ وچئين نقطي کي ماءُ جي ڌُن ۽ "X" واري نشان کي ٻار جو ڌڙڪو ٻڌڻ واري جاءِ طور ظاهر ڪيو ويو آهي

ٻار جي پوزيشن جو هڪ ريڪارڊ

5 مهينا	13 سيپٽمبر		
6 مهينا	12 آڪٽوبر		
7 مهينا	15 نومبر		مٿو هيٺ
8 مهينا	10 ڊسمبر		مٿو هيٺ
8½ مهينا	12 جنوري		مٿو هيٺ
9 مهينا	28 جنوري		مٿو هيٺ

هن ريڪارڊ مان ظاهر ٿو ٿئي ته ٻار ستن مهينن تائين مٿو هيٺ ڏانهن نه ڪيو آهي. ان کان پوءِ به هو هيڏانهن کان هوڏانهن حرڪت ڪندو رهيو ان ڪري "X" وارو نشان ماءُ جي پيٽ تي ڪاهي کان ساڄي ۽ وري ڪاٻي پاسي هليو ويو. ٻار جو ان ريت حرڪت ڪرڻ عام ڳالهه آهي.

ٻار جي دل جي ڌڙڪي جي رفتار چڪاسيو

چڱي علامت ٻار جي دل جي ڌڙڪي جي رفتار 120 ۽ 160 ڀيرا في منٽ ٿئي ٿي

خطري جون علامتون جنهن ٻار جي ڌڙڪي جي رفتار في منٽ 120 کان گهٽ يا 160 کان وڌيڪ هجي تنهن کي ڪا تڪليف ٿي سگهي ٿي. في منٽ 100 کان گهٽ يا 180 کان وڌيڪ ڀيرا رفتار سان ڌڙڪي جي صورت ۾ ٻار کي طبي مدد جي ضرورت هوندي.

ٻار جو ڌڙڪو معلوم ڪرڻ لاءِ هيٺين مرحلن تي عمل ڪريو:

1. سيڪنڊ جي سُئي واري واچ يا گهڙيال استعمال ڪريو اهڙي ئي واچ جي مدد سان ماءُ جي نبض چڪاسي ويندي آهي (ڏسو صفحو 127)۔ جيڪڏهن اوهان وٽ واچ يا گهڙيال نہ هجي تہ ٻار جي ڌڙڪي جي رفتار جي پنهنجي نبض جي رفتار سان ڀيٽ ڪريو اوهانجو پرسڪون ۽ آرام واري حالت ۾ هئڻ شرط آهي. ٻار جي دل جي ڌڙڪي جي رفتار اوهان جي نبض جي رفتار کان ٻيڻي هئڻ گهرجي.



2. هڪ منٽ دوران ٻار جي دل جو ڌڙڪو ڳڻيو.
جيڪڏهن اوهان کي هڪ ئي وقت واچ ڏانهن ڏسڻ ۽ ڌڙڪو ڳڻڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي تہ ڪنهن ٻي عورت کي چئو تہ هوءَ منٽ شروع ٿيڻ ۽ ختم ٿيڻ بابت ٻڌائي.
جيڪڏهن اوهانکي ٻار جي دل جو ڌڙڪو تمام گهڻو سُست لڳي تہ ماءُ جي ڪارائي تي سندس نبض بہ گڏوگڏ چڪاسيو. جيڪڏهن ٻئي گڏوگڏ ڌڙڪي رهيون هجن تہ ان جو مطلب اِهو آهي تہ پهرين اوهين غلطيءَ وچان عورت جي نبض کي ئي ٻار جو ڌڙڪو سمجهي ڳڻي رهيون هيون.

3. ان ڳالهہ جو بہ ريڪارڊ رکو تہ ڌڙڪو ڪهڙي جاءِ تي ٻُڌڻ ۾ آيو ۽ رفتار ڇا هئي.

جيڪڏهن ٻار جي دل جي ڌڙڪي جي رفتار 100 ڀيرا کان وڌيڪ هجي تہ ڪجهہ منٽ انتظار ڪرڻ کان پوءِ ٻيهر چڪاسيو. ٻار جي حرڪت ڪرڻ مهل ڪڏهن ڪڏهن ڌڙڪي جي رفتار بہ تيز ٿي ويندي آهي. جيڪڏهن ڌڙڪي جي رفتار 160 کان وڌيڪ ٿي رهي (خاص طور تي جيڪڏهن اِها 180 ڀيرا يا ان کان وڌيڪ هجي) تہ ان جو مطلب اِهو آهي تہ ماءُ کي انفيڪشن جو امڪان آهي. چڪاس ڪريو تہ عورت کي بخار تہ ناهي يا سندس نبض تيز تہ ناهي. جيڪڏهن ايئن هجي تہ صفحو 191 ڏسو.

جيڪڏهن ٻار جو ڌڙڪو سُست آهي تہ ٻار خطري ۾ ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڌڙڪي جي رفتار في منٽ 100 ۽ 120 جي وچ ۾ آهي تہ ٻاهر کان ڪوشش ڪري ٻار کي ٿورڙو هيڏانهن هوڏانهن ڪريو. تہ جيئن جيڪڏهن سُتل آهي تہ جاڳي پوي. هاڻ سندس جاڳيل حالت ۾ ٻيهر ڌڙڪو ڳڻيو تہ ڌڙڪو تيز ٿيو يا نہ.

جيڪڏهن ڌڙڪو في منٽ 100 ڀيرا کان گهٽ هجي تہ طبي مدد حاصل ڪريو. ڇاڪاڻ جو ٻار خطري ۾ هوندو! ماءُ جو اسپتال ۾ سيزيرين سيڪشن آپريشن ڪرڻو پوندو تہ جيئن ٻار وقت کان اڳي ڄڻائي سگهجي.

نوٽ: ڪمزور يا هلڪي ڌڙڪي جو اِهو مطلب قطعي ناهي تہ ٻار ڪمزور آهي. ان جو مطلب فقط اِهو آهي تہ ٻار جي ڇيلهہ يا ڇاتي اوهان جي ڪن کان فاصلي تي آهي يا اِهو تہ ماءُ جي پيٽ جي چمڙي ٿلهي آهي, ان ڪري اوهان تائين آواز نہ پيو پهچي.

خطري جي علامتن جي صورت ۾ ڇا ڪجي

ٻار بريچ آهي



بريچ ٻار اڪثر ڪنهن ڏکيائيءَ کان سواءِ ڄمندا آهن. خاص طور تي جيڪڏهن ماءُ جا اڳي به ٻار هجن ۽ سولائيءَ سان ٿيا هجن- پر بريچ ٻارن سان اهو مسئلو ٿي سگهي ٿو ته هو ڦاسي پون يا ڪين ٻيا سنگين مسئلا ٿي پون (ڏسو صفحو 229)

ٻار کي ڦيرائڻ به ممڪن هوندو آهي. هيٺان طريقا آزمايو:

- ماءُ جا ڏڏ مٿين پاسي ڏانهن کڻو. ان ريت ٻار پيلوس کان ٻاهر نڪري ايندو ۽ ٻئي پاسي ڦڙي پنهنجو مٿو هيٺ ڏانهن ڪري ڇڏيندو. ماءُ چيلهه ڀر ليٽي رهي ۽ وهاڻي جهڙي ڪا نرم شيءِ پنهنجي ڏڏ هيٺان 15 منٽ رکي. اِهو عمل روزانو 3 ڀيرا ورجايو. اِهو عمل اُن مهل ڪرڻ بهتر آهي جڏهن ٻار وڌيڪ حرڪت ڪري رهيو هجي. ماءُ ان حالت ۾ 15 منٽ ليٽڻ کان پوءِ تقريباً 5 منٽ پسار ڪري جيڪڏهن هوءَ محسوس ڪري ته ٻار ڦري چڪو آهي ته ڪيس ڏڏ مٿي ڪرڻ وارو اِهو عمل ٻيهر نه ڪرڻ گهرجي.



بهرحال جيڪڏهن معائني دوران محسوس ٿيون ڪريو ته ٻار اڃان تائين بريچ آهي ته اِهو عمل ورجائي سگهجي ٿو.

- ماءُ کي چئو ته هوءَ گوڏن ڀر زمين تي ايئن جُهڪي جو سندس مٿو زمين تي رکيل هجي ۽ ڏُڏ اُڀا ٿيل هجن. ٻار کي پيلوس مان ڪڍڻ جو هڪ اِهو به طريقو آهي. ان ريت هو ڦيرو ڪائي سگهي ٿو.



- ٻار سان ڳالهيون ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو عورت جي پيٽ ڀر سان فليش لائيٽ چمڪايو يا هلڪي موسيقي وڄايو. ٻار تيز روشني يا آواز ڏانهن وڌڻ جي ڪوشش ڪندو.
- نباتاتي دوائون به ان مقصد لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿيون.



خبردار! مالش ذريعي ٻار کي ڦيرائڻ جو طريقو فقط اوڏي مهل استعمال ڪريو جڏهن اوهان کي اِهو طريقو سيکاريو ويو هجي ۽ اِهو محفوظ طور تي ڪري چڪيون هجو، ان کان سواءِ تکڙي طبي امداد به حاصل ڪري سگهو ٿيون.

يوٽرس تي دٻاءُ وجهي ٻار کي ڦيرائڻ انتهائي خطرناڪ عمل آهي. صفحو 385 ڏسو. جيڪڏهن عورت جون پاڻيءَ واريون ٿيلهيون ڦاٽي چڪيون هجن يا جيڪڏهن ڪيس ڪڏهن عورتاڻي عضوي رستي رت آيو هجي، ماءُ بلڊپريشر هجي، يوٽرس تي آپريشن جا نشان هجن يا سيزيرين آپريشن ٿي چڪو هجي ته انهن صورتن ۾ ٻار کي ڦيرائڻ جي ڪوشش نه ڪريو.

جيڪڏهن ويم جا سور شروع ٿيڻ تي ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن ناهي ته ماءُ لاءِ بهتر ٿيندو ته ڪنهن صحت مرڪز يا اسپتال ۾ ويم ڪرائي. جيڪڏهن ٻار ڦاسي پيو ته ڊاڪٽرياڻي فورسيپس

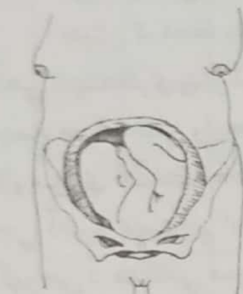

ڊاڪٽريا ٽي بار کي فورسيپس جي مدد سان ٻاهر ڪڍي سگهي ٿي

(چڪڻ جا اوزار) استعمال ڪري سگهي ٿي، يا هوءَ سيزيرين آپريشن ڪري سگهي ٿي. جيڪڏهن ڪو بريچ ٻار گهر تي ڄمڻو هجي ته ڪنهن انتهائي ماهر مڊوائف جو اُتي هئڻ ضروري آهي (بريچ ٻار جي ويم جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 235).

ياد رکو ته ڪڏهن ڪڏهن بريچ جو ويم وڏيڪ خطرناڪ ٿي ويندو آهي. هيٺين صورتن ۾ بريچ ٻار جو ويم گهر تي نه ڪرايو:

- اِهو عورت جو پهريون ٻار هجي.
- ماضيءَ ۾ عورت جا ٻار ڏکيائي سان ڄاوا هجن.
- ٻار جي سائيز وڏي هجي.
- عورت ڪمزور هجي يا بيمار رهي هجي، ۽ چڱي ريت ڏکي نه سگهي.
- مڊوائف بريچ ٻارن جي ويم جو مناسب تجربو رکندڙ نه هجي.

ٻار پاسيرو هجي


هن ٻار جو ويم لازمي طور تي سيزيرين آپريشن سان ٿيڻ گهرجي

جيڪڏهن ٻار جو مٿو مٿي هجي نه هيٺ پر هو آڏو هجي ۽ اٺ مهينا گذري چڪا هجن ته سندس حالت بدلائڻ لاءِ ماءُ جا ڏُڏ مٿي ڪرڻ وارو طريقو اختيار ڪري سگهو ٿيون. جيڪڏهن ٻار نه ڦري ته ان عورت جي ويم لاءِ اسپتال ۾ سيزيرين آپريشن ڪرائڻ جا انتظام ڪريو.

آڏا يا پاسيرا ٻار ڄمڻ لاءِ ماءُ جي پيلوس ۾ فٽ نٿا اچي سگهن. جيڪڏهن آپريشن ڪان سواءِ نارمل طريقي سان ٻار ڄڻائڻ جي ڪوشش ڪنديون ته عورت جو يوٽرس ويم جي سورن دوران ڦاٽي پوندو ۽ هوءَ ۽ سندس ٻار ٻئي علاج ڪان اڳيئي مري پوندا.

جيڪڏهن ٻار ڪنهن به وقت پنهنجو مٿو هيٺ ڏانهن ٿو ڪري، پوءِ پل ان عورت جي ويم جا سور شروع ٿيڻ جا ڏينهن ئي هجن، ته عورت گهر تي ويم ڪرائي سگهي ٿي. پر ياد رکو ته آڏي حالت ۾ ٻار کي هٿن سان پلٽائڻ جي ڪوشش ڪرڻ اوتروئي خطرناڪ آهي جيترو بريچ ٻار کي پلٽائڻ. (ڏسو صفحو 385)

جاڙا ٻار



هنن ٻنهي جي ٺڪي مختلف آهي. ان جو مطلب آهي ته منهنجا جاڙا ٻار ٿيندا.

يقيني طور تي اِها ڳالهه ڄاڻڻ انتهائي ڏکيو آهي ته ماءُ جي ڳڀ ۾ جاڙا ٻار آهن.

جاڙن ٻارن جون علامتون هيءُ آهن:

- يوٽرس نارمل حالت ڪان وڌيڪ تيزيءَ سان وڌندو آهي.
- ماءُ جي پيٽ جي معائني دوران اوهان کي ٻه مٿا يا ٻه ڏُڏ محسوس ٿي سگهن ٿا.
- اوهان کي 2 مختلف دل جا ڌڙڪا ٻُڌڻ ۾ اچي سگهن ٿا. اِهو ٻُڌڻ سولو نه هوندو آهي پر آخري ڪجهه مهينن ۾ اِهو ممڪن ٿئي ٿو. جاڙن ٻارن جي دل جو ڌڙڪو ٻُڌڻ جا 2 طريقا هتي ڏجن ٿا:

1. پهرين هڪ ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌو. اوهان جي ڪا مددگار ڪنهن ٻي جاءِ تي ڪن رکي ڌڙڪو ٻڌڻ جي ڪوشش ڪري. جيڪڏهن ڪيس کي ڌڙڪو ٻڌڻ ۾ اچي ته ڪيس اهو ڌڙڪو ٻڌڻ ڏيو ۽ اوهين پهرين وارو ڌڙڪو ٻڌو.

هاڻ اوهين ٻئي ڌڙڪا ٻڌي رهيون آهيو انهن جي آواز سان گڏوگڏ پنهنجي هٿن سان زمين يا ڪنهن ٻي شيءِ تي ردم ٺاهيو. جيڪڏهن اوهان ٻنهي جو ردم هڪجهڙو آهي ته اوهان هڪ ئي ڌڙڪو ٻڌي رهيون هونديون. جيڪڏهن ردم مختلف هوندو ته اوهان ڌار ڌار يعني ٻه ڌڙڪا ٻڌي رهيون هونديون.



2. جيڪڏهن اوهان وٽ ڪا مددگار ناهي، پر اوهان وٽ سيڪنڊ جي سُئي واري واچ هجي ته هر هڪ ڌڙڪي جو وقت ڌار ڌار نوٽ ڪريو. جيڪڏهن اِهي ڌڙڪا هڪجهڙا محسوس نه ٿين ته 2 مختلف ڌڙڪا ٻڌي رهيون آهيو.

جيڪڏهن اوهان هڪ ئي ڌڙڪو ٻڌو آهي پر اوهان جو خيال آهي ته ماءُ کي جاڙا ٻار آهن ته طبي مدد جو بندوبست ڪريو. صحت مرڪز يا اسپتال ۾ الٽراسائونڊ جي مدد سان نظر اچي ويندو ته جاڙا ٻار آهن يا نه (الٽراسائونڊ لاءِ ڏسو صفحو 452)

جيئن ته هڪ ٻار جي وِهم جي پيٽ ۾ جاڙن ٻارن جو وِهم اڪثر وڌيڪ ڏکيو يا خطرناڪ ٿيندو آهي تنهنڪري بهتر ٿيندو تہ اهو وِهم صحت مرڪز تي ڪرائجي. جيئن ته جاڙن ٻارن جو وقت کان اڳ ڄمڻ جو امڪان وڌيڪ ٿئي ٿو ان ڪري حمل جي ڇهن مهينن گذرڻ کان پوءِ ماءُ جي اسپتال منتقليءَ لاءِ سواري 24 ڪلاڪ موجود ۽ تيار رهڻ گهرجي. جيڪڏهن طبي مرڪز پري هجي ته عورت کي حمل جي آخري مهينن ۾ اسپتال پر سان ڪنهن گهر ۾ منتقل ڪيو وڃي. اوهان وٽ هڪ منصوبو تيار هئڻ گهرجي ته هنگامي صورتحال ۾ ڪهڙي ريت طبي مدد جو بندوبست ڪرڻو آهي. (ڏسو صفحو 112)

جيڪڏهن وِهم گهر تي ئي ڪرائڻو هجي ته ٻن انتهائي ماهر مڊوائفن کان اِهو وِهم ڪرائڻ گهرجي. هوشيار رهو وِهم جا سور انتهائي جلدي شروع ٿي سگهن ٿا. جاڙن ٻارن جي وِهم بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 234

معائني کان پوءِ

ماءُ کي ايندڙ معائني جو وقت ٻڌايو

ماءُ ۽ ٻار جو معائنو ختم ڪرڻ کان پوءِ ماءُ کان پُڇو ته سندس ذهن ۾ ڪي سوال يا ڪا اهڙي ڳالهه ته ناهي جن بابت هوءَ ڄاڻڻ چاهيندي هجي. ماءُ ۾ ڪا خطرناڪ علامت موجود هجي ته احتياط ۽ هوشياريءَ سان ڪيس ان بابت ٻڌايو ۽ اِهو به ٻڌايوس ته پنهنجي سارسنڀال لاءِ هوءَ ڇا ڇا ڪري. جيڪڏهن ڪيس طبي مدد حاصل ڪرڻ جي ضرورت هجي ته ڪيس اِهو ضرور ڄاڻايو ته اِها مدد ڪڏهن ۽ ڪٿان ملندي. معائنو ختم ٿيڻ کان اڳ ماءُ کي ٻڌايو ته ٻيهر ڪڏهن اچڻو آهي. ماءُ کي اِها ڳالهه چڱيءَ ريت معلوم هئڻ گهرجي ته ڪيس ايندڙ ڀيري ڪڏهن ۽ ڪٿي معائنو ڪرائڻو آهي.

ايندڙ صفحي تي هڪ چارٽ ڏنو ويو آهي جيڪو حمل دوران معائنن جو ريڪارڊ رکڻ لاءِ استعمال ڪري سگهو ٿيون. ممڪن هجي ته ان چارٽ جون ڪيترين ئي فوٽو اسٽيٽ ڪاپيون ٺاهيو ۽ معائني لاءِ اوهان وٽ ايندڙ هر عورت جو ريڪارڊ ان ۾ رکو. هر معائني مهل ۽ وِهم مهل ان چارٽ جو جائزو وٺي سگهو ٿيون ته ماءُ ڪهڙين ڪهڙين تبديلين ۽ حالتن مان لنگهي آهي. ان ذريعي اوهان کي بِراهِ ياد رهندو ته ماءُ ۾ ڪهڙيون خطرناڪ علامتون موجود هيون. اِن چارٽ ۾ تبديليون به ڪري سگهو ٿيون ته جيئن جيڪي شيون ياد رکڻ اوهان لاءِ ضروري هجن سي ضرورت مهل اوهان جي آڏو هجن.

حمل دوران معائنن جو ريڪارڊ

ماءُ جو نالو ________ ڄمار ______ ٻارن جو تعداد ______ آخري ڀار ڄمڻ جي تاريخ ________

آخري ماهواريءَ جي تاريخ ______ ويم جي امڪاني تاريخ ______ پوين ويمن ۾ پيش ايندڙ مسئلا ________

معائني جي تاريخ	حمل جو مهينو	عام صحت ۽ صحت جا معمولي مسئلا	اينيميا	وزن	ٽيمپريچر	نبض	بلڊپريشر	پري ايڪلمپسيا جون علامتون	پيشاب ۾ پروٽين	خطري جون ٻيون علامتون	يوٽرس جي سائيز	يوٽرس ۾ ٻار جي پوزيشن	ٻار جي دل جو ڌڙڪو

ويم جا سور ۽ ويم

تعارف

حمل جي پڄاڻيءَ تي عورت جو جسم ٻار کي دنيا ۾ آڻڻ لاءِ کلڻ ۽ ٻار کي ڌڪڻ لاءِ تيار ٿيڻ شروع ٿي ويندو آهي. ان عمل کي ويم چئبو آهي.

هر عورت جو ويم وارو عمل مختلف ٿيندو آهي. ان جو عرصو گهٽ يا وڌيڪ، شدت وڌيڪ يا گهٽ ٿي سگهي ٿي پر هر ويم هيٺين بنيادي ضابطي موجب ٿيندو آهي:

- ويم جا سور يا contractions جن جي ڪري سرويڪس کلندو آهي.
- يوٽرس، ٻار کي عورتاڻي عضوي رستي ٻاهر ڌڪيندو آهي.
- ٻار ڄمندو آهي ۽ پوءِ
- پليسينٽا ٻاهر ايندي آهي.

ڪتاب جي هن حصي ۾ اسين ان ڳالھ جي وضاحت ڪنداسين ته ويم جي تياريءَ لاءِ ڇا ڪجي. ۽ ويم جي عمل دوران سارسنڀال لاءِ ڪهڙا عام طريقا اختيار ڪيا وڃن. ان ڪان پوءِ ويم جي عمل کي ٽن مختلف حصن يا مرحلن ۾ واضح ڪنداسين:

- **کُلڻ** يا پهريون مرحلو اُن وقت شروع ٿيندو آهي جڏهن ويم جا سور سرويڪس کي کولڻ شروع ڪندا آهن. سرويڪس جي مڪمل طور تي کُلڻ تي اِهو مرحلو ختم ٿيندو آهي. (ڏسو باب 11)
- **ڌڪڻ** يا ٻيو مرحلو اوڏي مهل شروع ٿيندو آهي جڏهن سرويڪس کلي ويندو آهي. عام طور تي اُن وقت عورت ٻار کي ڌڪڻ چاهيندي آهي. ٻار ڄمڻ تي ٻيو مرحلو ختم ٿيندو آهي. (ڏسو باب 12)
- پليسينٽا جو ٻاهر اچڻ يا ٽيون مرحلو ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ شروع ٿيندو آهي. اڙور جي ٻاهر اچڻ تي اهو مرحلو ختم ٿي ويندو آهي. (ڏسو باب 13)



اڪثر ٻار ڪنهن ڏکيائي کان سواءِ ڄمندا آهن پر ڪڏهن ڪڏهن ڪجهه ڏکيائون پيش اينديون آهن ۽ ٻار ۽ ماءُ شديد خطري جو شڪار ٿيندا آهن. اڪثر مسئلا پيش اچڻ کان اڳ انهن جون علامتون ظاهر ٿينديون آهن. ڪتاب جي هن حصي ۾ اسين وضاحت ڪنداسين ته ويم جي عمل دوران ڪهڙيون خطرناڪ علامتن کي ڳولهجي ۽ انهن تي نظر رکجي ته جيئن اوهان جي جاچ ۾ رهي ته ويم جو عمل ٺيڪ طرح سان جاري آهي يا ڪو مسئلو پيدا ٿي سگهي ٿو. اسين اهو به ٻڌائينداسين ته ڪجهه مسئلا ڪهڙي ريت حل ڪجن ۽ جيڪڏهن ڪو مسئلو گهر تي حل نه ڪري سگهجي ته عورت کي ڪڏهن اسپتال آڻڻ وڃي. اوهان کي عورت کي، ڪٽنب ۽ ڪميونٽيءَ کي ويم کان اڳ ئي اهو طئي ڪرڻ گهرجي ته هنگامي صورت ۾ ڇا ڪيو ويندو. ان ريت ويم جي سورن ۽ ويم دوران عورت ۽ سندس ٻار جي سلامتيءَ کي يقيني بڻائي سگهجي ٿو (ڏسو صفحو 112)

ياد رکو:

هي اُهي انتهائي اهم علامتون آهن جيڪي ظاهر ٿيون ڪن ته ويم جي عمل دوران عورت کي طبي مدد جي ضرورت آهي:

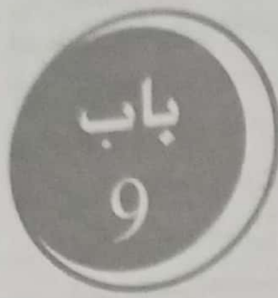
- شديد بخار (ڏسو صفحو 191)
- هاءِ بلڊپريشر (ڏسو صفحو 192)
- ويم جا سور ڏگها ٿي وڃن (ڏسو صفحو 199)
- تمام گهڻو رت وهي (ڏسو صفحو 238)



باب 9

ويمر جا سور ۽ ويمر جي تياري ڪرڻ

هن باب ۾:



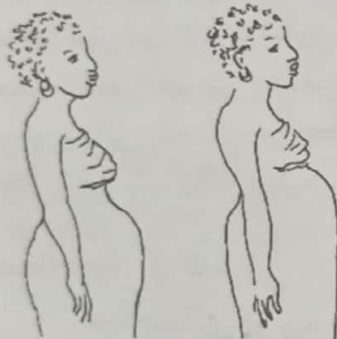
ويم جا سور ۽
ويم جي تياري ڪرڻ

جيئن ئي ماءُ ۾ اهي علامتون نظر اچڻ لڳن ته هاڻ ويم جا سور شروع ٿيڻ وارا آهن ته مڊوائف کي ويم ڪرائڻ لاءِ تيار ٿي وڃڻ گهرجي.

ويم جا سور جلد شروع ٿيڻ جون علامتون

خاطريءَ سان اهو ڄاڻڻ جو ڪو طريقو ناهي ته ڪنهن ڳورهاريءَ جي ويم جا سور ڪڏهن شروع ٿيندا. پر ڪجهه علامتون اهڙيون هونديون آهن جن مان پتو لڳندو آهي ته ويم جا سور جلد شروع ٿي سگهن ٿا.

ويم کان اڳ واري هفتي ۾ ٻار يوٽرس ۾ هيٺ اچي سگهي ٿو ماءُ ويم جا سور محسوس ڪري سگهي ٿي يا ڪيس ڪجهه مختلف محسوس ٿي سگهي ٿو. ٻيون علامتون ويم جا سور شروع ٿيڻ کان هڪ يا ٻه ڏينهن اڳ ظاهر ٿينديون آهن. ماءُ جي ڪاڪوس جو رنگ تبديل ٿي سگهي ٿو يا عورتاڻي عضوي مان ٿورڙو رت (رت هاڻي رطوبت) ٻاهر اچي سگهي ٿي. ڪڏهن ڪڏهن پاڻيءَ جي ٿيلهي ڦاٽي پوندي آهي.



ٻار پيٽ ۾ هيٺ لهي ٿو

ويم کان تقريباً 2 هفتا اڳ، ٻار ماءُ جي پيٽ جي اندر هيٺ ڏانهن لهي ايندو آهي. پر جيڪڏهن ماءُ جا اڳي به ٻار ٿي چڪا آهن ته ممڪن آهي ته ٻار اُن وقت تائين هيٺ نه لهي جيستائين سور شروع نه ٿين.

سور تيز ٿيندا ويندا آهن يا وڌيڪ ٿيڻ لڳندا آهن

ويم جي سورن دوران يوٽرس ۾ چڪ ۽ ڇڪوڙ پيدا ٿيندي آهي جنهن جي ڪري اهو سخت ٿي ويندو آهي. يوٽرس جي ان حالت کي ڪنٽريڪشن سڏبو آهي.





ڪنٽريڪشن جو عمل سمجهڻ لاءِ هڪ پُسيل ٽلهي ڪپڙي جو مثال سامهون رکو. جڏهن ڪپڙي مان پاڻي نپوڙڻ لاءِ ان کي وٽبو آهي ته نرم ڪپڙو سخت ٿي ويندو آهي. ڪنٽريڪشن دوران ساڳي حالت يوٽرس جي ڏوئڻرن جي ٿئي ٿي.

ڪنٽريڪشن يا مشقي سورَ پيو ويمر جا سور.

ڪنٽريڪشن جا 2 قسم ٿين ٿا: هڪ پريڪٽس ڪنٽريڪشن

پريڪٽس ڪنٽريڪشن: حمل جي سمورن مهينن ۾ ٿيندا رهندا آهن. عام طور تي انهن جو احساس پيٽ جي مٿين حصي (يا سڄي پيٽ) ۾ ٿيندو آهي. اِهي سور هلڪا ۽ بي قاعدي هوندا آهن. ڪجهه عورتن کي انهن سورن جو احساس به نه ٿيندو آهي. اِهي ڪيترائي پيرا شروع ٿي ختم ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن ماءُ پنهنجي مصروفيت تبديل ڪري ته اهي ختم ٿي ويندا آهن. مثال جي طور تي جيڪڏهن سور پوڻ دوران ماءُ پنڌ ڪري رهي آهي ته ويهي رهڻ تيءِ اهي ختم ٿي ويندا آهن. ويمر جا سور شروع ٿيڻ کان ڪجهه ڏينهن اڳ اِهي وڌيڪ زوردار ۽ وڌيڪ پيرا ٿي سگهن ٿا.

ليبر ڪنٽريڪشنز ٻار ڄمڻ کان ڪجهه وقت اڳ شروع ٿيندا آهن. عام طور تي انهن جي تڪليف پيٽ جي هيٺين حصي يا چيلهه ۾ ٿيندي آهي ۽ اِهي پريڪٽس ڪنٽريڪشن کان وڌيڪ زوردار ٿين ٿا. وقت گذرڻ سان گڏ انهن جي زور ۾ اضافو ٿيندو آهي. انهن ڪري سخت تڪليف ۽ تمام گهڻو سور ٿي سگهي ٿو.



ماءُ مختلف محسوس ٿي ڪري

ڪڏهن اِهو محسوس ڪري سگهي ٿي ته ويمر جا سور ويجهو آهن. ڪيس خواب جهڙي ڪيفيت جو احساس ٿي سگهي ٿو هوءَ انتهائي خاموش ٿي سگهي ٿي ۽ پنهنجي جسم بابت حساس ٿي سگهي ٿي. اِهو به ممڪن آهي ته هوءَ شدت سان اِهو چاهي ته گهر تي رهي ۽ انتظار ڪري.

ڪجهه عورتون ويمر جا سور شروع ٿيڻ کان اڳ چاهينديون آهن ته گهر جي صفائي ڪن ۽ موجود شين جي ترتيب تبديل ڪن. اِها خواهش معمول موجب آهي، پر عورت کي سخت محنت وارا ڪم نه ڪرڻ گهرجن. سندس ويمر جا سور ڪيڏي مهل به شروع ٿي سگهن ٿا، جن لاءِ ڪيس پنهنجي سگهه بچائي رکڻ گهرجي. ڪٽنب جي ٻين ڀاتين کي گهرجي ته ان موقعي تي عورت جو ڪمن ڪارين ۾ هٿ ونڊائين ۽ ڪيس آرام ڪرڻ ڏين.

ڪاڪوس ۾ تبديلي

ڪجهه مائرن کي ويمر جا سور شروع ٿيڻ کان اڳ دست ٿيندا آهن. ان سان سندس جسم جي اندروني صفائي ۾ مدد ملي ٿي ۽ ويمر جي سورن ۽ ويمر دوران هوءَ وڌيڪ آرام محسوس ڪري سگهي ٿي.





’شو‘ يا معمولي رت اچڻ

حمل دوران گهڻي ڀاڱي عورتن جو سرويڪس (يوٽرس جي مُهاڙ) ميوڪس جي هڪ ڍاتَ سان بند رهي ٿو.

حمل جي آخري ڪجهه ڏينهن ۾ سرويڪس کُلڻ شروع ٿي سگهي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن ميوڪس ۽ رت جا

ڪجھ ڦڙا سرويڪس مان نڪري عورتاڻي عضوي رستي خارج ٿيندا آهن. ان کي 'شو' سڏبو آهي. 'شو' هڪ ڏڪ ۾ ڏاٽ جي صورت ۾ خارج ٿي سگھي ٿو ته اِهو به ممڪن آهي ته ڪيترن ئي ڏينهن تائين ٿورو ٿورو رت ٽِمندو رهي. جڏهن 'شو' ظاهر ٿيل ڏسو ته ان جو مطلب اهو آهي ته سرويڪس نرم ۽ پتڙو ٿي ويو آهي ۽ اِهو هاڻ کلڻ شروع ٿي رهيو آهي. ويم جا سور شايد هڪ ٻن ڏينهن ۾ شروع ٿيڻ وارا آهن.

ان موقعي تي احتياط جي ضرورت آهي، خيال رکو ته 'شو' کي 'ڊسچارج' (عورتاڻي عضوي مان خارج ٿيندڙ رطوبت) نه سمجھي وٺو جيڪا اڪثر عورتن ۾ ويم جا سور شروع ٿيڻ کان ٻه هفتا اڳ ظاهر ٿيندو آهي. عورتاڻي عضوي مان خارج ٿيندڙ رطوبت شفاف يا پاڻيءَ جي رنگ جھڙي هوندي آهي، ان ۾ رت شامل نه هوندو آهي.

پاڻيءَ جي ٿيلهي ڦاٽڻ



جڏهن پاڻيءَ جي ٿيلهي ڦاٽندي آهي ته پاڻي زور سان وهي عورتاڻي عضوي رستي ٻاهر ايندو آهي يا وري آهستي آهستي ٽِمڻ لڳندو آهي. پاڻيءَ جي ٿيلهي گھڻو ڪري ويم جي سورن دوران ڦاٽندي آهي. جيڪڏهن پاڻيءَ جي ٿيلهي ويم جا سور شروع ٿيڻ کان اڳ ڦاٽي پوي ته ان جو مطلب آهي ته ويم جا سور ڪجھ ڪلاڪن ۾ شروع ٿيڻ وارا آهن.

جيڪڏهن پاڻيءَ جي ٿيلهي ڦاٽڻ جي ڇهن ڪلاڪن اندر ويم جا سور شروع نه ٿين ته انفيڪشن جو خطرو آهي. ٿيلهي ڦاٽڻ کان پوءِ جيترو گھڻو وقت ويم جي سورن کان سواءِ گذري ٿو اوترو ئي انفيڪشن جو خطرو وڌي ٿو. ان موقعي تي ويم جا سور جلد شروع ڪرڻ لاءِ ڪو اُپاءُ ڪري سگھو ٿيون. ٿيلهي ڦاٽڻ جي 24 ڪلاڪن کان پوءِ تائين ويم جا سور شروع نه ٿين ته عورت کي هڪدم اسپتال پهچايو. جيڪڏهن اسپتال پري آهي ته ڳوٺاڻيءَ کي اسپتال وٺي وڃڻ جا انتظام اڳواٽ شروع ڪرڻ گهرجن.



ويم ڪرائڻ لاءِ ڪڏهن وڃو

هيٺ ڄاڻايل علامتن مان ڪا به نظر اچي ته ويم ڪرائڻ لاءِ ڳوٺاڻيءَ وٽ پهچو:

- ويم جا سور شروع ٿي وڃن.
- پاڻيءَ جي ٿيلهي ڦاٽي پوي
- ماءُ محسوس ڪري ته کيس اوهانجي ضرورت آهي.

جيڪڏهن ماءُ وٽ وڃو ۽ ڏسو ته هوءَ ويم جي سورن جي بلڪل شروعاتي مرحلي ۾ آهي، (جيڪڏهن اوهان جو گھر پرسان آهي) ته ڪجھ دير لاءِ پنهنجي گھر موٽي وڃي سگھو ٿيون. ماءُ کي اِهو ٻڌائي وڃو ته جڏهن سور وڌڻ لڳن ته هوءَ اوهان کي سڏرائي وٺي. ماءُ کي ڇڏي وڃڻ کان اڳ هنن سوالن تي ضرور غور ڪريو:

- ڇا اِهو سندس پهريون ٻار آهي؟ پهرين ٻار جي ويم

۾ سور عام طور تي ڏکيا ٿيندا آهن.

- پوئين ويم مهل اِهو عمل جلدي مڪمل ٿي ويو هو يا ان ۾ دير لڳي هئي؟ جيڪڏهن پوئين پيري ٻار جلدي ڄمي پيو هو ته هن ڀيري اڳي کان به جلدي ڄمندو.
- ڪنهن پيچيدگيءَ جي صورت ۾ طبي امداد حاصل ڪرڻ واري جاءِ ڪيترو پري آهي؟

ويم ڪرائڻ لاءِ پاڻ سان گڏ ڇا کڻي وڃو

هڪ مددگار گڏ وٺي وڃو

جڏهن ويم ڪرائڻ وڃو ته پاڻ سان گڏ هڪ مددگار ضرور وٺي وڃو. اِهو انتهائي چڱو ڪم ٿيندو. جيڪڏهن ڪا هنگامي صورتحال پيش اچي ته هڪ عورت ٻار جي سارسنڀال ڪري سگهي ٿي، جڏهن ته ٻي ماءُ جي مدد ڪري سگهي ٿي يا جڏهن هڪ عورت ماءُ ۽ ٻار وٽ هوندي ته ٻي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ وڃي سگهي ٿي.

جيڪڏهن اوهانکي مددگار نه ملي ته ڳورهاريءَ جي گهر ڀاتين (سندس ماءُ، ڀيڻ، سس يا ساهيڙي) کي سيکاريو ته ويم دوران ضرورت پوڻ تي ڪهڙيءَ طرح جي مدد ڪئي ويندي آهي.

ضروري سامان پاڻ سان کڻي وڃو

جڏهن اِهو پتو لڳي وڃيوَ ته ماءُ جي ويم جو وقت ويجهو اچي ويو آهي ته اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته اوهان وٽ ضرورت جو سمورو سامان ۽ اوزار موجود آهن. ممڪن آهي ته انهن مان ڪجهه شيون ڳورهاريءَ جي گهر تي به موجود هجن. ضرورت جون ٻيون شيون مڊوائف پاڻ سان کڻي وڃي. هر مڊوائف کي ويم ڪرائڻ لاءِ ضروري سامان ۽ اوزار ڪنهن ٿيلهي يا ڪٽ ۾ تيار رکڻ گهرجن.

ويم ڪرائڻ لاءِ انتهائي ضروري سامان

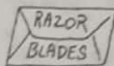
جيڪڏهن اوهان جا وسيلا محدود آهن ۽ گهڻو سامان نٿو ملي سگهي ته گهٽ ۾ گهٽ هيءُ سامان ضرور حاصل ڪريو:


پيئڻ ۽ ڌوئڻ لاءِ صاف پاڻي

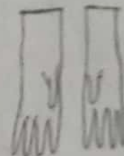


صابڻ ۽ ممڪن هجي ته الڪوحل ۽ برش جنهن سان هٿ ڌوئي سگهو ۽ ننهن جو مير صاف ڪري سگهو.


ڪوري (نال) ٻڌڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ ڌوريون



ڪوري ڪپڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ بليڊ يا قينچي


صاف دستانا (يا پلاسٽڪ جون صاف ڳوٿريون) جڏهن ماءُ جي جنسي عضون، ٻار، رت يا ڪاڪوس کي ڇهو ته دستانا ضرور پهريو


ميوڪس ڪڍڻ جو اوزار يا سڪشن بلب جنهن جي مدد سان ڄمڻ کان پوءِ ٻار جي وات مان ميوڪس ڪڍي سگهجي


ڪنهن هنگامي حالت ۾ ماءُ کي اسپتال منتقل ڪرڻ لاءِ سواري

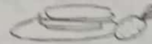
ويم لاءِ وڌيڪ شيون، جن سان سهولت ٿيندي


صاف جاءِ جتي ويم ڪرائي سگهجي


ماءُ لاءِ ڪيترائي صاف ڪپڙا، جيڪي ويم کان پوءِ ٻار جي به ڪم ايندا.


پاڻي ٽهڪائڻ لاءِ ٻاهه.

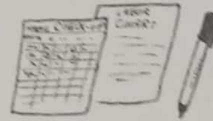

ڊوئڻ ۽ پليسينٽا لاءِ ٿانو.


ماءُ ۽ مددگار لاءِ کاڌو پيتو.

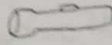

ويم جي سورن دوران ماءُ جو حوصلو وڌائڻ ۽ مدد لاءِ محبت ڀريا ماڻهو.

ويم لاءِ ٻيو سامان جيڪو مڊوائف لاءِ ڪارائتو ٿيندو


انتهائي صاف ايپرن ۽ ٽوپي يا مٿو ڍڪڻ لاءِ اسڪارف.


ماءُ جي حمل جو ريڪارڊ، ڪاغذ ۽ قلم يا پينسل

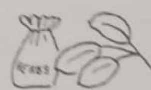

ويم ڪرائڻ لاءِ هڪ سٺو رهنما ڪتاب.


ٽارچ (فلش لائيٽ)


واچ


اسٽيٿو اسڪوپ


بلڊپريشر ماپڻ جو اوزار

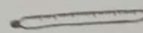


نباتي دوائون، جن جو استعمال ڄاڻو ٿيون



نمڪول جا پيڪٽ يا اُهو سامان جيڪو گڏائي ري هائيڊريشن جو مشروب ٺاهي سگهو (ڏسو صفحو 170)


فيٽو اسڪوپ


ٿرماميٽر


جيوڙن کان پاڪ گاز


چير لڳڻ جي صورت ۾ سِبڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ سُئي ۽ ڌاڳو


ڪورڊ يا ڪا رڳ ڪپجڻ جي صورت ۾ رت روڪڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ چٽڪيون


ڦڏين ڪُٽڻ واري جيوڙن کان پاڪ ڦينچي ته جيئن جيڪڏهن ٻار مڪمل طور تي ٻاهر نه پيو اچي ته ڪورڊ ڪپي سگهجي (فقط هنگامي صورت ۾)


جيوڙن کان پاڪ سرنجون، شيون ۽ هنگامي دوائون



ايريٿرومائيسن يا ٽيٽرا سائيڪلين ملم (يا سلور نائٽريٽ) ٻار جي اکين ۾ لڳائڻ لاءِ


ٻار کي ماپڻ لاءِ ماپ واري ڦيت


ٻار جو وزن ڪرڻ لاءِ ننڍي ساهمي

يار رکو! هيءُ سمورو سامان محفوظ ويم ۾ مدد ڏئي ٿو. پر ان سامان کان سواءِ به بهترين مڊوائف تي سگهو ٿيون. ويم دوران ماءُ ۽ ٻار کي ڪنهن خطري کان بچائڻ لاءِ اوهان جي ڏاهپ، تجربو ۽ جذبو سڀ کان وڌيڪ اهم آهن.

اوزار جيوڙن کان پاڪ ڪريو ۽ ڌوئو

جڏهن ويم ڪرائڻ وڃو ته ان ڳالهه جي پڪ ڪريو ته اوهان جا سمورا اوزار اسٽريلائيز يا جيوڙن کان مڪمل طور تي پاڪ آهن. (ڏسو صفحو 59) اُهي سمورا اوزار جيڪي ماءُ جي عورتاڻي عضوي ۾ داخل ڪيا ٿا وڃن لازمي طور تي اسٽريلائيز ڪيل هجن. انهن ۾ دستانا، ڪورڊ ڪپڻ لاءِ بليڊ يا قينچي ۽ چم جو رستو ڪپي وڏو ڪرڻ (ايپي سيوٽومي) لاءِ استعمال ٿيندڙ قينچي شامل آهن.

ويم جي سورن ۾ ويم دوران پنهنجا هٿ ڪيترائي ڀيرا ڌوئو ۽ اهو خيال رکو ته اوهان جا ننهن ڪپيل ۽ صاف آهن. صاف ڪپڙا پهريو. جيڪڏهن ايپرن استعمال ڪريو ته چڱو ٿيندو، اهو رت ۽ ٻين پاڻياٺي شين کان اوهانکي محفوظ رکندو.

باب 10

ويمر جي سورن ۽ ويمر دوران بهتر سارسنڀال

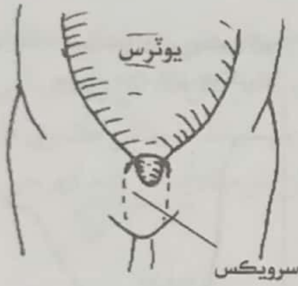
هن باب ۾:

باب
10

ويم جي سورن ۽ ويم دوران بهتر سارسنڀال

ويم جي سورن ۽ ويم دوران ڇا ٿئي ٿو

هن باب ۾ اسين ويم جي سورن ۽ ويم بابت ڄاڻ فراهم ڪنداسين ۽ انهن طريقن جي وضاحت ڪنداسين جن ذريعي ڪا مڊوائف ڳورهاريءَ کي ٻار ڄڻڻ دوران مدد ڪري سگهي ٿي.
ويم جي سورن جي مختلف حصن جي وضاحت ڪرڻ وڌيڪ سولو آهي. ان ڪري اسان ان کي ٽن مرحلن ۾ ورهايو آهي. کلڻ، ڌڪڻ ۽ پليسينٽا جو ٻاهر اچڻ. هن باب ۾ انهن ٽنهي مرحلن بابت ڪجهه ڄاڻ آهي ۽ انهن مان هر ڪنهن تي ڌار ڌار بابن ۾ تفصيل سان ذڪر آهي.

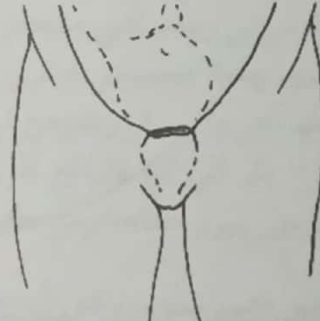


کُلڻ (opening)

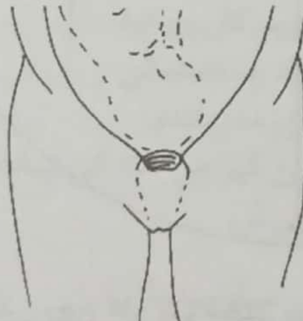
ويم جي سورن جي پهرين مرحلي ۾ سرويڪس ايترو کُلي ويندو آهي جيڪو ٻار جي يوٽرس کان ٻاهر اچڻ لاءِ ڪافي هجي. پهرين مرحلي بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو باب 11.

حمل دوران سرويڪس ڊگهو ۽ ٺوس ٿيندو آهي، جڻ ڪو وڏو شاهي پنجو هجي. حمل جي گهڻي ڀاڱي عرصي ۾ سرويڪس اندر ڪا شيءِ وڃي سگهندي آهي ۽ نه ئي ان جي ٻاهر اچي سگهي ٿي، ڇاڪاڻ جو سرويڪس جو ننڍڙو سوراخ ميوڪس جي ڊاٽ ذريعي بند هوندو آهي.

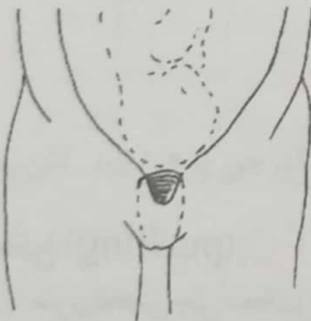
حمل جي آخري ڏينهن ۾ پريڪٽس ڪنٽريڪشن شروع ٿي ويندا آهن جن جي ڪري سرويڪس ننڍو ۽ نرم ٿيڻ شروع ٿيندو آهي. ويم جا سور شروع ٿيڻ کان به اڳ سرويڪس ٿورڙو کُلي سگهي ٿو ۽ ميوڪس جي ڊاٽ ٻاهر اچي سگهي ٿي.



حمل دوران سرويڪس ڊگهو ٺوس ۽ بند هوندو آهي.



حمل جي آخري ڏينهن ۽ ويم جي سورن جي شروعاتي مرحلي ۾ سرويڪس ننڍو ۽ نرم ٿي ويندو آهي.



ويم جي سورن ۾ سرويڪس تمام گهڻو ننڍو ۽ نرم ٿي ويندو آهي ۽ ڇاهو کُلي پوندو آهي.

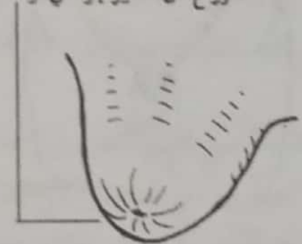
ويم جي سورن دوران يوٽرس جا ڏوئنرا سڪڙجندا ۽ پکڙجندا آهن. ان عمل کي ليبر ڪنٽريڪشن سڏبو آهي. اِهي ڪنٽريڪشن ٻار کي هيٺ ڏانهن ڌڪين ٿا ۽ سرويڪس کُلي پوي ٿو.

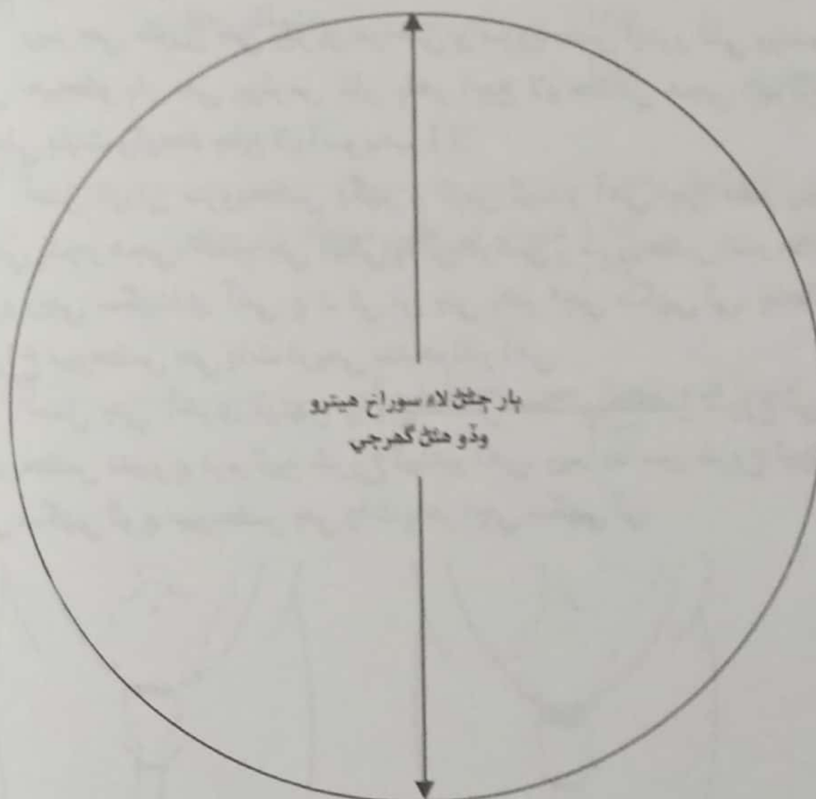


- ڪنٽريڪشن ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن سرويڪس جي اُبتڙ پاسي زور سان ڌڪين ٿا. ان ريت سرويڪس کي کُلڻ ۽ ٻار کي عورتاڻي عضوي جي سوراخ ڏانهن حرڪت ڪرڻ ۾ مدد ملي ٿي.
- ڪنٽريڪشن ڪري سرويڪس آهستي آهستي کُلندو آهي. هر ڀيري جڏهن يوٽرس ۾ سوڙهه ۽ ڦهلاءُ پيدا ٿيندو آهي. اِهو سرويڪس کي ٿورڙو مٿي ڏانهن ڇڪي کوليندو آهي.

ڪنٽريڪشنن جي وچئين عرصي دوران سرويڪس آرام ڪندو آهي. اِهو عمل جاري رهندو آهي. ايستائين جو سرويڪس پوري طرح کُلي پوندو آهي ۽ ٻار ان جي سوراخ ۾ فٽ ٿي سگهي ٿو ۽ جمي سگهي ٿو.

سرويڪس جي مڪمل طور تي کُلڻ لاءِ ضروري آهي ته ماءُ جا ڪنٽريڪشن تمام گهڻا سگهارا هجن جن جي ڪري سرويڪس جو ننڍڙو سوراخ تقريباً ڏهه سينٽي ميٽر (4 انچ) قطر ۾ کلي سگهي. اِها ويڪرائپ ٻار جي ان ۾ فٽ ٿيڻ لاءِ ڪافي ٿئي ٿي.





ڌڪڻ (pushing)

سرويڪس جي مڪمل طور تي کُلي وڃڻ کان پوءِ ڪنٽريڪشن جو عمل ٻار کي يوٽرس مان ٻاهر ڪڍي هيٺ عورتاڻي عضوي ڏانهن حرڪت ڏئي ٿو. ٻار کي ٻاهر اچڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ ماءُ ڌڪيندي آهي. اِهو ٻيو مرحلو سڏبو آهي. هن مرحلي بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو باب 12 "ڌڪڻ".

پليسينٽا جو ٻاهر اچڻ

ٻار پنهنجي ڄمر (ٽيون مرحلو) کان ھڪدم پوءِ ساهه کڻڻ سکندو آهي. پليسينٽا يوٽرس کان ڌار ٿي ويندي آهي ۽ عورتاڻي عضوي رستي ٻاهر اچي ڪرندي آهي. ٽين مرحلي بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو باب 13.



ڏوري ٿُلهي ۽ نيري ٿيندي آهي ۽ ڦٽڪي رهي هوندي آهي (ان ۾ مڇيءَ وانگر ڦٽڪو هوندو آهي) اِها اڃان تائين ٻار کي رت فراهم ڪري رهي آهي ان کي نہ ڪپيو.

ماءُ جي پيٽ کان ٻاهر اچڻ کان پوءِ بہ ٻار ڪورڊ (ڏوريءَ) ذريعي ماءُ جي جسم ۾ موجود پليسينٽا سان جُڙيل هوندو آهي.

پليسينٽا سان گڏ ايندڙ رت، ٻار کي ڪجھ منٽ ڏيندو آهي تہ جيئن هو ساهہ کڻڻ شروع ڪري سگهي. سگهوئي ٻار پاڻ مرادو ساهہ کڻڻ شروع ڪندو آهي ۽ پليسينٽا جي ضرورت نہ رهندي آهي.



ڏوري سنهڙي ۽ اڇي ٿي وئي آهي ۽ چرپر نہ پئي ڪري (ان جو ڦٽڪڻ بند ٿي ويو آهي) اِها ٻار جي جسم ۾ رت نہ پئي پهچائي. هاڻ ان کي ڪپي سگهجي ٿو.

ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ عام طور تي شروعاتي ڪجھ منٽن دوران پليسينٽا، ماءُ جي يوٽرس کان ڌار ٿي ويندي آهي. عام طور تي بہ پيرا ڏکڻ سان پليسينٽا عورتاڻي عضوي کان ٻاهر اچي ويندي آهي. ٻار کي هاڻ پاڻ مرادو ساهہ کڻڻ گهرجي.

ڀريان ڪجھ ڪلاڪ

پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ کان پوءِ شروعاتي ڪجھ ڪلاڪن ۾ ماءُ ويمر واري عمل کان سنوت ۾ اچڻ شروع ڪندي آهي ۽ ٻار پنهنجو پاڻ کي ٻاهرين دنيا جي ماحول موجب نهڪائڻ جي ڪوشش شروع ڪندو آهي.

پليسينٽا جنهن جاءِ تي يوٽرس سان جُڙيل هوندي آهي، اُها سڪڙجڻ شروع ڪندي آهي ۽ ماءُ جي رت وهڻ ۾ گهٽتائي اچي ويندي آهي. ماءُ جو يوٽرس سخت ۽ ٺوس ٿي ويندو آهي. ممڪن آهي تہ ويم کان پوءِ هوءَ شديد چڪ محسوس ڪري اِها چڪ صحتمنداڻي ڳالھ آهي ۽ ان سان رت وهڻ کي روڪڻ ۾ مدد ملندي

ٻار کي ٿڃ ڌارائڻ شروع ڪرڻ گهرجي. ماءُ کي پيشاب ڪرڻ گهرجي ۽ هوءَ ويمر کان پوءِ ڀريون پيرو ڪاڪوس ڪري سگهي ٿي.

ويمر جي سورن دوران ماءُ جي سارسنڀال

باب جي هن حصي ۾ انهن طريقن جي وضاحت ڪئي وئي آهي، جن ذريعي مڊوائف ماءُ جي مدد ڪري سگهي ٿي، سندس حفاظت ڪري سگهي ۽ سندس رهنمائي ڪري سگهي ٿي تہ جيئن

ويم وارو عمل وڌيڪ محفوظ ۽ وڌيڪ سولو بڻائي سگهجي. هن حصي ۾ ڏنل تجويزون ويم جي سورن ۽ ويم جي سمورن مرحلن لاءِ ڪارائتيون آهن.

هن باب کان پوءِ ايندڙ ٽن بابن ۾ ويم جي سورن ۽ ويم جي هر مرحلي ۾ مدد جا طريقا وڌيڪ وضاحت سان بيان ڪيا ويا آهن.



ويم جي سورن ۾ مدد ڪريو

جڏهن ويم جي سورن دوران ماءُ جي مدد ڪري رهيون آهيو تہ اصل ۾ اوهين ماءُ کي پرسڪون رکڻ ۾ مدد ڏيون ڪريو. اِها مدد ويم جا سور ۽ ايذاءُ ختم تہ نٿي ڪري پر انهن کي وڌيڪ سولو، مختصر ۽ محفوظ بڻائي سگهي ٿي.

هر عورت کي مختلف قسمن جي مدد گهربل هوندي آهي پر سمورين عورتن کي مهرباني، همدردي، شفقت، احترام ۽ ڌيان جي ضرورت هوندي آهي. اِهو ڄاڻڻ لاءِ تہ هوءَ ڪيئن ٿي محسوس ڪري، کيس ڏسو ۽ سندس ڳالهہ ٻڌو. کيس حوصلو ڏيو تہ جيئن هوءَ ويم جي سورن ۾ پنهنجو پاڻ کي توانو ۽ پراعتماد محسوس ڪري سگهي. کيس پرسڪون رهڻ ۾ مدد ڪريو ۽ ويم جا سور برداشت ڪرڻ لاءِ سندس حوصلو وڌايو.



ماءُ جي مدد لاءِ اوهان کي اڪيلي ئي ڪم ناهي ڪرڻو. ويم جي سورن دوران مدد اوڏي مهل ئي وڌيڪ ڪارائتي ٿئي ٿي جڏهن اِها عورت جي مڙس، ڪٽنب ۽ دوستن طرفان ڏني وڃي. اهڙو ڪو اصول ناهي جو ماءُ جي مدد ڪهڙي ريت ڪئي وڃي. فقط اِها ڳالهہ اهم آهي تہ ماءُ کي اِهو احساس ڏيارجي تہ سڀئي سندس خيال پيا رکن ۽ سندس مدد ڪرڻ چاهين ٿا. سڀ کان وڌيڪ اهم ڳالهہ اِها آهي تہ هيءُ اُهي ماڻهو هجن جن جي موجودگي ماءُ، ويم مهل چاهيندي هجي.

ويم جي عمل جي حفاظت ڪريو

جڏهن ويم جي سورن دوران ماءُ جي پرسان هونديون آهيو تہ اصل ۾ اوهين سندس حفاظت ڪري رهيون هونديون آهيو ۽ ان موقعي تي غير ضروري مداخلت کي روڪيو ٿيون. هت ڪجهہ مثال ڏجن ٿا:

بداخلاق، تيز مزاج ۽ بيرحم ماڻهن کي پري رکو۔ ماءُ کي گهر يا ڪٽنب جي مسئلن بابت پريشان نہ ٿيڻ گهرجي. ڪڏهن ڪڏهن پائيندڙ ۽ سهارو بڻجندڙ دوست بہ ويم جي عمل ۾ مداخلت ڪري سگهن ٿا. ويم جي ڪجهہ موقعن تي مدد جو سڀ کان بهتر طريقو اِهو آهي جو هر ڪنهن کي ڪمري مان هليو وڃڻ لاءِ چئجي تہ جيئن ماءُ ڪنهن مونجهاري کان سواءِ ٻار ڄڻي سگهي.

غير ضروري دوائون يا طريقا استعمال نہ ڪريو۔ ڪجهہ مدوائڻون ۽ ڊاڪٽر سمجهنديون آهن تہ وڌيڪ دوائن، اوزارن ۽ ٽيسٽن جي ڪري ويم جو عمل وڌيڪ محفوظ ٿي ويندو آهي پر عام

طور تي اِهو درست ناهي. انهن طريقن سان ويم جو عمل وڌيڪ ڏکيو ٿي پوندو آهي يا ان ۾ مسئلا پيدا ٿي پوندا آهن.



خبردار! ويم جا سور/ عمل جلدي ڪرڻ لاءِ ماءُ کي دوائون نہ ڏيو. ان سان خطرا وڌي وڃن ٿا. ويم جو عمل جلدي مڪمل ڪرڻ لاءِ ڏنيون ويندڙ دوائون يا انجيڪشنون، ويم جي عمل کي وڌيڪ ايذائيندڙ ٿيون بڻائين ۽ انهن جي ڪري ماءُ ۽ ٻار ٻئي مري سگهن ٿا. ويم جي سورن/ عمل کي محفوظ بڻائڻ جا طريقا ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 204.





ويم جي عمل ۾ رهنمائي ڪريو

ويم جي عمل ۾ رهنمائي ڪندي دراصل اِهو عمل صحتمند طريقي سان جاري رکڻ ۾ مدد ٿيون ڪريو. عورت کي پنهنجي جسم جو خيال رکڻ ۾ مدد ڏئي ويم جي عمل ۾ رهنمائي ڪري سگهو ٿيون. مختلف موقعن تي ڪيس مشورا ڏئي پيئون سگهو تہ هوءَ ڪجھ پيئي وٺي. پيشاب مان فارغ ٿئي. آرام ڪري وٺي يا ٿورڙي پسار ڪري. ايندڙ ٽن بابن ۾ اهڙيون ڪيتريون ئي تجويزون ڏنيون ويون آهن جيڪي ويم جو عمل صحتمند طريقي سان جاري رکڻ ۾ مدد جي رهنمائي ڪرڻ بابت ڄاڻ ڏين ٿا.



هر ڪلاڪ کان پوءِ گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڪوپ پاڻيات/ شربت پيئڻ ۾ سندس مدد ڪريو

عورت ويم جي سورن دوران پنهنجي جسم جو پاڻي تيزيءَ سان استعمال ڪندي آهي. ڪيس هر ڪلاڪ کان پوءِ گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڪوپ/ پيالي پاڻي يا ڪو شربت پيئڻ گهرجي.

ڪافي مقدار ۾ پاڻي يا شربت نہ پيئڻ جي نتيجي ۾ سندس جسم پاڻيءَ جي کوٽ جو شڪار ٿي سگهي ٿو.
ان جي ڪري سندس ويم جو عمل ڍگهو ۽ وڌيڪ ڏکيو ٿي سگهي ٿو.
پاڻيءَ جي کوٽ سبب عورت کي سخت ٿڪاوٽ ۽ ڪمزوري بہ محسوس ٿي سگهي ٿي.



سندس هٿ جي پٺيءَ تي چمڙي پنهنجي 2 آڱرين جي مدد سان چڪيو، پوءِ ڇڏي ڏيو.

جيڪڏهن چمڙي واپس اڳي جهڙي نہ ٿئي تہ عورت پاڻيءَ جي کوٽ جو شڪار آهي

پاڻيءَ جي کوٽ (dehydration) جون علامتون:

- خشڪ چپ
- ذرا ڏنل اکيون
- چمڙيءَ جي چڪ ختم ٿيڻ
- هلڪو بخار (38 ڊگري سينٽي گريڊ يا 100.4 درجا فارن هائيٽ تائين)

- تيز ۽ گهرا ساهه (هڪ منٽ ۾ 20 کان وڌيڪ ساهه)
- نبض جو ڪمزور ۽ تيز رفتار ٿيڻ (هڪ منٽ ۾ 100 کان وڌيڪ)
- هار جي دل جو ڌڙڪو 100 في منٽ کان به تيز ٿي وڃي.

جيڪڏهن اوهانجي خيال ۾ ماءُ پاڻيءَ جي کوٽ جو شڪار ٿي سگهي ٿي ته هڪدم کيس کنڊ يا ماکي ملائي پاڻي ڏيو يا ميون جو رس يا پاڻيءَ جي کوٽ ختم ڪندڙ کو مشروب ڏيو.

ڪجهه عورتون ويم جي سورن دوران پاڻي ۽ شربت وغيره گهٽ نه پيئنديون آهن. ان ڪري هو پنهنجو پاڻ کي بيمار محسوس ڪرڻ لڳنديون آهن يا اُلٽيون ڪنديون آهن. جيڪڏهن ماءُ کي اُلٽي ٿي رهي هجي ۽ هوءَ مشروب جو سڄو ڪوپ/ پيالي نه پيئي سگهي ته هر ڪنٽريڪشن کان پوءِ کيس ان مان ننڍا ننڍا ڍُڪ پرڻ لاءِ ڏيو. ان ريت هوءَ پنهنجي مادي ۾ گڙٻڙ کانسواءِ پاڻياٺ پيئي سگهندي. جيڪي عورتون پاڻ کي بيمار محسوس ڪن ٿيون، تن لاءِ هيءَ پاڻياٺ پيئڻ سولا ٿيندا. ناريل جو پاڻي، پاڻيءَ ۾ ملايل ميون جو رس، کنڊ يا ماکيءَ وارو پاڻي يا پيپرمنٽ، ادرڪ يا بابوٽي جو اهڙو ڪاڙهو جنهن ۾ ماکي يا کنڊ شامل ڪيل هجي.

پاڻيءَ جي کوٽ ختم ڪندڙ شربت/ پاڻياٺ

جيڪڏهن ويم جا سور ڏگها آهن يا جيڪڏهن ماءُ گهٽ کائي پيئي نٿي ته کيس ري هائيڊريشن پاڻياٺ ڏيو. (بلڪ اِهو ويم جي سورن دوران هر عورت پيئي سگهي ٿي.) اِهو مشروب ماءُ جي رت ۾ ڪيميائي مادن کي متوازن بنائڻ ۾ مدد ڏئي ٿو ان ڪري هوءَ بيمار نٿي ٿئي.

ري هائيڊريشن مشروب ٺاهڻ لاءِ لوڻ ۽ کنڊ جي اڳواٽ ملائي ٺاهيل پئڪٽ جهڙوڪ نمڪول يا او آر ايس حاصل ڪري سگهو ٿيون. جيڪڏهن اڳواٽ ملائي ٺاهيل پئڪٽ استعمال ڪريو ته ان کي پوري ڏيان سان ملايو ۽ مشروب جو ذائقو پهرين پاڻ چکي ڏسو. اهو ڳوڙهن کان وڌيڪ لوڻياٺو نه هئڻ گهرجي.

ويم جي سورن دوران استعمال لاءِ ري هائيڊريشن شربت اوهين پاڻ به ٺاهي سگهو ٿيون. يا اهڙا خشڪ اسم پاڻ سان گڏ رکي سگهو ٿيون، جن جو اڳواٽ وزن ڪري، گاڏڙ ٺاهي ننڍا ننڍا پئڪٽ ٺاهيا ويا هجن.

پاڻيءَ جي کوٽ ختم ڪندڙ شربت ٺاهڻ جا ٻه طريقا

کنڊ ۽ لوڻ وارو (کنڊ بدران شيرو يا ماکي به استعمال ڪري سگهجي ٿي).

هڪ ليٽر صاف پاڻيءَ ۾ ملايو:

چانهه جي اڌ چمچي برابر لوڻ.................................... چانهه جا آٺ چمچا کنڊ جا





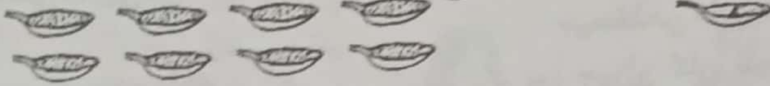


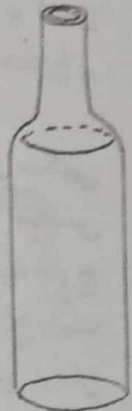
(کنڊ شامل ڪرڻ کان اڳ شربت چکي ڏسو ته جيئن پڪ ٿي وڃي ته اِهو ڳوڙهن کان وڌيڪ لوڻياٺو ناهي.)

پيسيل اناج ۽ لوڻ وارو

(پيسيل چانور سڀ کان وڌيڪ بهتر آهن يا وري ڪڻڪ جو اٽو سنهڙي پيسيل مڪئي، ٻاجهر يا پچائي پُرتو بٽايل/ ڪچليل ۽ مهٽيل پٽاٽا استعمال ڪريو.) (هلندڙ)

هڪ ليٽر صاف پاڻيءَ ۾ ملايو:
اڌ هموار چانهه جي چمچي جي برابر لوڻ........ چانهه جا اٺ پريل چمچا (يا ٻه مُٺيون) پيسيل اناج





(اناج شامل ڪرڻ ڪان اڳ شربت چکو ته جيئن پڪ ٿي وڃي ته اِهو ڳوڙهن ڪان وڌيڪ لوڻياٺو ناهي.) پتڙو ڏريو ناهڻ لاءِ 5 ڪان 7 منٽ اُباريو. ماءُ کي ڏيڻ لاءِ ان کي جلدي ٿڌو ڪريو. ماءُ کي اِهو مشروب ڏيڻ ڪان اڳ ۾ هر ڀيري ان کي چکي ڏسو ته جيئن اِهو اطمينان ٿي وڃي ته ڪٿي خراب ته نه ٿي ويو آهي. اناج جا مشروب گرم مُند ۾، ڪجهه ڪلاڪن اندر خراب ٿي ويندا آهن.

- جيڪڏهن ممڪن هجي ته ٻنهي مشروبن ۾ اڌ پيالي ميوي جو رس، ناريل جو پاڻي يا مهتيل پڪل ڪيلو شامل ڪريو. ان سان ماءُ کي پوٽاشيم ملندو جنهن سان ڪيس وڌيڪ پاڻيات پيئڻ ۾ مدد ملندي.

جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪريو ته پنهنجي علائقي پٽاندڙ مشروب تبديل ڪريو جيڪو اُتي ڪارآمد هجي. جيڪڏهن ليٽر وارا ٿانوَ استعمال نه ٿيندا هجن ته مقامي ماپ موجب مقدار تبديل ڪريو. جيڪڏهن اوهان وٽ ماپڻ لاءِ پيالي يا چمچو ناهن ته لوڻ جي هڪ چپٽي ۽ ڪنڊ لاءِ ننڍڙي مُٺ استعمال ڪريو. جيڪڏهن اوهان وٽ ننڍن ٻارن جي لاءِ اناج جو ڏريو/ ساڳو داڻو آهي ته اِهو مشروب ناهڻ لاءِ تمام گهٽي پاڻيءَ ۾ شامل ڪريو ۽ چپٽي لوڻ جي ملائي استعمال ڪريو.

نوٽ: جيڪڏهن ماءُ ويم جي سورن دوران بُک ٿي محسوس ڪري ته هُن لاءِ ڪاڏو ڪائڻ چڱو ٿيندو. ان لاءِ اهڙي خوراڪ چونڊيو جيڪا سولائيءَ سان هضم ٿي وڃي جهڙوڪ چپاتي، چانور يا ڏوئنرو.

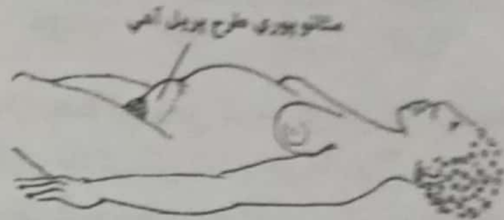
ڇا عورت هر ٻن ڪلاڪن ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڀيرو پيشاب ڪري ٿي

جيڪڏهن عورت جو مثانو پريل آهي ته سندس ڪنٽريڪشن هلڪا ۽ ويم جا سور ڏگها ٿي سگهن ٿا. پريل مثاني سبب سور ٿي سگهي ٿو. پليسينٽا ڏڪڻ ۾ مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا ۽ ٻار ڄمڻ ڪان پوءِ رت وهي سگهي ٿو. ماءُ کي ياد ڪرائيندي رهو ته ڪيس پيشاب ڪرڻو آهي. ممڪن آهي ته ڪيس ياد نه رهيو هجي.



اِهو ڏسڻ لاءِ ته مثانو پريل آهي، ماءُ جي پيٽ جي هيٺين حصي کي ڇُهي محسوس ڪريو. پريل مثانو پاڻيءَ سان پوري طرح پريل ڳوٿريءَ جيان لڳندو آهي. جڏهن مثانو گهڻو پريل هوندو آهي ته ماءُ جي چمڙيءَ هيٺان، ان جي شڪل/ بناوت محسوس ڪري سگهو ٿيون. مثاني جي ايترو پرجڻ جو انتظار نه ڪريو.

جيڪڏهن ماءُ جو مثانو ڀريل آهي ته کيس لازمي طور تي پيشاب ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن هوءَ هلي نٿي سگهي ته سندس هيٺان پيشاب جو ٿانو يا ڪپهه يا ڪپڙي جو ڪو ٽڪر رکو ۽ کيس اُتيئي پيشاب ڪرڻ ڏيو. پنهنجو هڪ هٿ گرم پاڻيءَ ۾ ٻوڙڻ سان کيس پيشاب نيڪال ڪرڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.



جيڪڏهن ماءُ پيشاب بلڪل نٿي ڪري سگهي ته پوءِ جيوڙن کان پاڪ نلڪي (ڪيٿيٽر) سندس مثاني ۾ داخل ڪجي ته جيئن سندس پيشاب خارج ٿي سگهي. ڪيٿيٽر داخل ڪرڻ جو طريقو ڄاڻڻ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 368. جيڪڏهن اوهان کي ڪيٿيٽر داخل ڪرڻ جي تربيت ڀرايل ناهي ته طبي امداد حاصل ڪريو.

ڪنٽريڪشن دوران آرام

ماءُ کي پنهنجي سگهه محفوظ رکڻ لاءِ ڪنٽريڪشن جي وچئين عرصي ۾ آرام ڪرڻ گهرجي. ان وقت به جڏهن ويم جا سور ڀهريون ڀيرو شروع ٿين. ان جو مطلب اِهو آهي ته جڏهن کيس ڪنٽريڪشن نه ٿي رهيا هجن ته پنهنجو جسم ڍرو ڇڏي گهرا ساهه کڻي ۽ ڪيڏي ڪيڏي مهل ويهي رهي يا ليٽي پوي. شروعاتي سورن دوران ممڪن هجي ته سمهي به پوي.

ڪيترين ئي عورتون شديد ڪنٽريڪشن مهل پنهنجو پاڻ کي انتهائي ٿڪيل محسوس ڪنديون آهن. ممڪن آهي ته هوءَ اهو ڊپ محسوس ڪن ته پار کي ٻاهر ڌڪڻ جي منجهن سگهه ئي ناهي. پر ٿڪاوٽ محسوس ڪرڻ هڪ فطري عمل آهي ان لاءِ ماءُ کي آرام ۽ سڪون محسوس ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن هر ڪا شيءِ ٺيڪ ٺاڪ آهي ته وقت اچڻ تي منجهس ٻار ڄڻڻ جي سگهه به هوندي ماءُ کي پرسڪون رکڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ ڏسو صفحو 180.



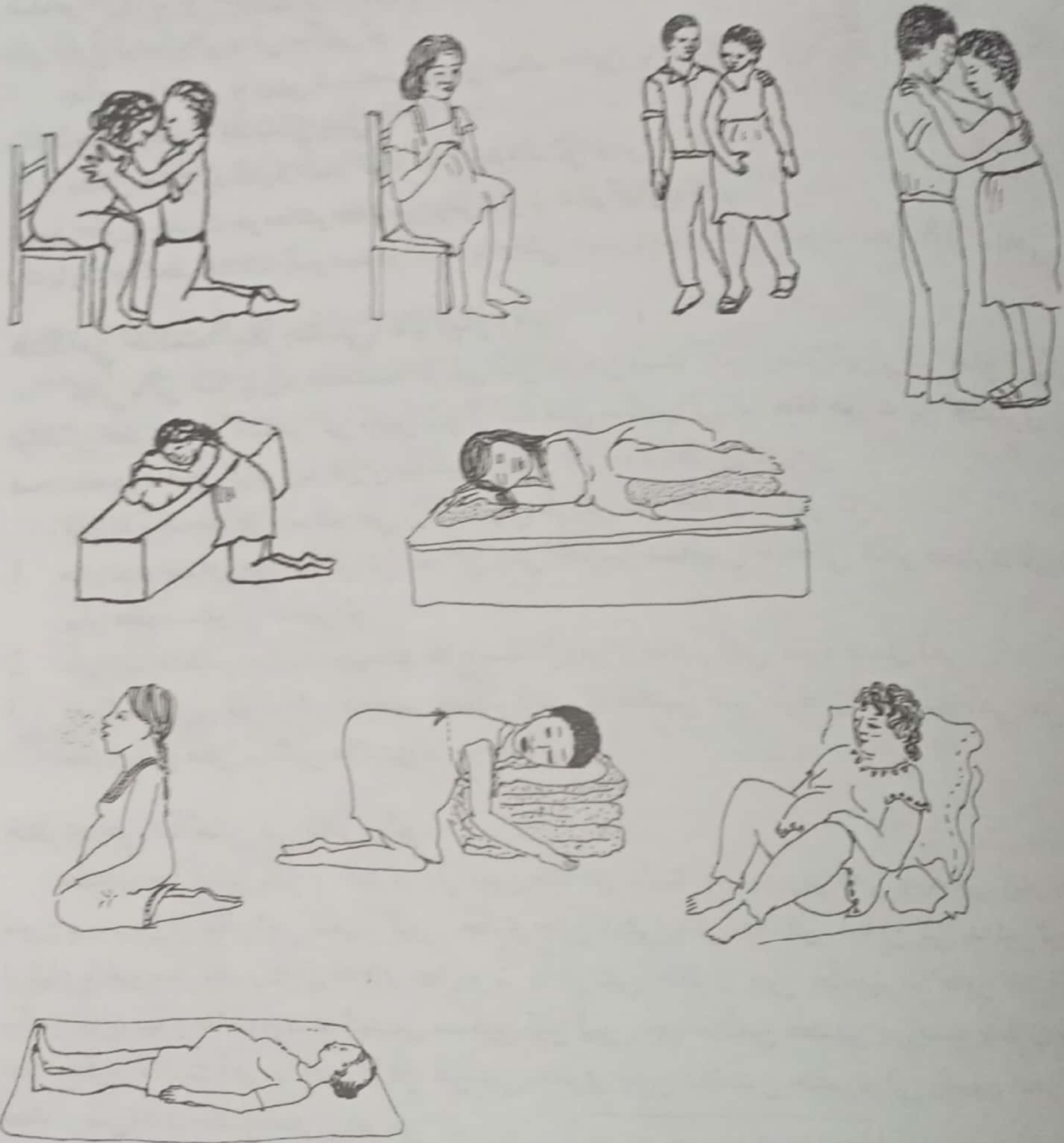


هر ڪلاڪ کان پوءِ پوزيشن تبديل ڪريو

ويم جي سورن دوران ماءُ کي جسم جي پوزيشن بدلائڻ ۾ مدد ڪريو. هوءَ پالٿي هڻي ويهي سگهي ٿي، ڪرسيءَ تي ويهي سگهي ٿي، گوڏن ڀر ٿي سگهي ٿي يا ڪا ٻي حالت اختيار ڪري سگهي ٿي. پوزيشن تبديل ڪرڻ سان سرويڪس کي وڌيڪ هموار طريقي سان کلڻ ۾ مدد ملي ٿي.

اُٿي ويهڻ ۽ هلڻ سان ويم جي سورن ۾ تيزي اچي سگهي ٿي. جهومڻ، لُڏڻ، ايستائين جو نچڻ سان به عورت جي جسم کي پرسڪون ٿيڻ ۽ ڍرو ٿيڻ ۾ مدد ملي ٿي.

ويم مهل ڪنٽريڪشنن دوران ماءُ مختلف پوزيشنون اختيار ڪري سگهي ٿي



ماءُ کي چيلهہ پر نہ ليٽڻ گهرجي

ان ريت اُهي ناليون پڪوڙجي بند ٿي وينديون آهن جيڪي ٻار ۽ ماءُ تائين رت پهچائين ٿيون. جيڪڏهن ماءُ پنهنجي ٽنگن جي وچ ۾ ڪو وهاڻو وغيره رکي، پاسيري ليٽي پوي (مٿين تصوير ۾ ڏسو) يا پنهنجي چيلهہ سان ٽيڪ لڳائي ويهي ۽ گهٽ ۾ گهٽ هر ڪلاڪ تي پنهنجي پوزيشن تبديل ڪندي رهي تہ اِهو هن لاءِ بهتر ٿيندو.



ماءُ جو بسترو آلو يا ناپاڪ ٿي پوي ته اهو تبديل ڪريو

وِيم جي سورن دوران تمام گهڻين عورتن جي عورتاڻي عضوي مان تمام گهڻي رطوبت خارج ٿيندي رهندي آهي. اهو ٿورڙو رت (ڏسو صفحو 158) به ٿي سگهي ٿو ته پوٽرس اندر پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽڻ مان خارج ٿيندڙ پاڻي به ٿي سگهي ٿو.

جڏهن ماءُ ليٽي يا ويهي ته سندس هيٺان صاف ڪپڙو يا گديلو رکو ته جيئن رطوبت جذب ٿي وڃي.

جڏهن ڪپڙا ۽ گديلا تمام گهڻا آلا يا خراب ٿي وڃن ته اهي تبديل ڪريو. رطوبت جو معائنو ڪنديون رهو ته ان ۾ تمام گهڻو ۽ تازو رت يا رت جا ٽڪر (clots) (ڏسو صفحو 195) يا ڪٿي، هيڊو يا ساوو پاڻي (ڏسو صفحو 186) ته ناهي.

هنگامي حالت (ايمرجنسي) لاءِ تيار رهو

گهڻي ڀاڱي حمل ۽ ويم صحتمند طريقي سان ٿيڻ جي ويندا آهن. ايندڙ بابن ۾ ڏنل چارٽ وسيلي اوهانکي ڪيترن ئي مسئلن کي ڳولهڻ ڏيڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي، پر ڪا عورت ڀل ڪيتري ئي صحتمند ڇو نه هجي کيس ويم دوران سنگين مسئلن جو جوکم ضرور ٿو رهي.

مڊوائف، صحت جي مسئلن جي روڪٿام ٽن طريقن سان ڪري سگهي ٿي:

1. مڊوائف، خطري جي علامتن تي نظر ٿي رکي. اهڙيون نشانيون جيڪي ظاهر ڪن ته عورت سان ڪو مسئلو ٿي سگهي ٿو.
2. مڊوائف، هنگامي حالت ۾ جيڪو علاج سندس وس ۾ هوندو آهي، سو ڪندي آهي.
3. مڊوائف، اهڙين عورتن کي هڪدم ڊاڪٽر ڏانهن يا ڪنهن طبي مرڪز ڏانهن آڻيندي آهي، جن ۾ خطري جون ڪي سنگين علامتون موجود هجن.

خطري جي علامتن تي نظر رکو

ڪتاب جي ايندڙ بابن ۾ خطري جي انهن علامتن بابت ڄاڻايو ويو آهي جيڪي ويم جي سورن ۽ ويم دوران پيش اچي سگهن ٿيون. خطري جون گهڻي ڀاڱي علامتون اوهان کي ٻڌائين ٿيون ته ڌيان ۽ غور سان نظر رکندي انتظار ڪريو ته ڇا ٿو ٿئي. خطري جون ڪجهه علامتون ختم ٿي سگهن ٿيون. پيون علامتون تمام گهڻيون سنگين ٿين ٿيون. جيڪڏهن ڪنهن عورت ۾ خطري جي ڪا سنگين علامت آهي يا جيڪڏهن هُن مان خطري جون علامتون ختم نه ٿي رهيون هجن ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪرڻ گهرجي.



اوهان جي چارٽ ۾ خطري جون اهڙيون علامتون به اچي سگهن ٿيون جن جو ذڪر ڪتاب ۾ نه هجي. صحت جي اهڙن مسئلن بابت ويچاريو جيڪي اوهان جي علائقي ۾ ڳورهاري عورتن کي متاثر ڪن ٿا. ڇا عام طور تي جڏهن عورتن ۾ اهي مسئلا ٿين ٿا ته منجهن خطري جون علامتون به پيدا ٿين ٿيون؟

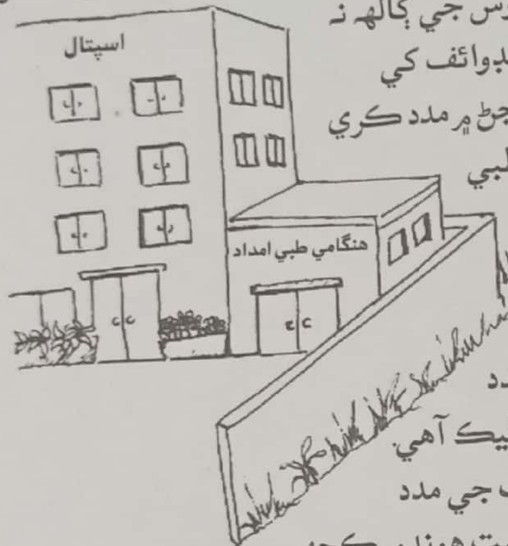
ڪڏهن ڪڏهن مڊوائف کي اهڙي ڪا علامت نظر نہ ايندي آهي جنهن مان ظاهر ٿئي تہ ڪا گڙٻڙ آهي پر ڪيس احساس ٿي ويندو آهي تہ ڪو مسئلو پيش اچي سگهي ٿو. جيڪڏهن اوهان کي بہ ان قسم جو ڪو خدشو ٿئي تہ ٻين مڊوائفن، صحت ڪارڪنن يا ڊاڪٽرن کان مدد حاصل ڪريو. ممڪن آهي تہ هو اِهو مسئلو سمجهي سگهن جيڪو اوهان کي سمجهہ ۾ نہ پيو اچي.

هنگامي حالت ۾ علاج ڪريو

هن ڪتاب ۾ ڪجهہ طريقا ٻڌايا ويا آهن تہ رت وهڻ، شاڪ ۽ ٻين هنگامي حالتن جي دوران ترتڪڙ ۾ ڪهڙي ريت علاج ڪجي. اِها ڳالهہ يقيني بڻايو تہ اوهان کي انهن هنگامي حالتن ۾ وڌ کان وڌ مدد ڏيڻ ۽ انهن کي مُنهن ڏيڻ جي تربيت ڀرايل آهي.

عورت کي طبي مرڪز وٺي وڃو

ويم دوران ڪي اهڙا مسئلا پيش ايندا آهن جيڪي مڊوائف گهر تي يا ڪنهن ننڍي ڪلينڪ تي حل نہ ڪري سگهندي آهي. جيڪڏهن ڪنهن ماءُ جو رت وڌيڪ وهي رهيو هجي، پري ايڪلمپسيا هجي، ويم جا تمام گهڻا ڏگها سور هجن، تيز بخار هجي يا ڪو ٻيو سنگين مسئلو پيش اچي تہ ممڪن آهي تہ زندگي بچائڻ مڊوائف جي وس جي ڳالهہ نہ هجي. اهڙن موقعن تي ماءُ سخت خطري ۾ هوندي آهي. مڊوائف کي گهرجي تہ ماءُ کي هڪدم ڪنهن طبي مرڪز تائين وٺي وڃڻ ۾ مدد ڪري



سنگين مسئلي جي شڪار عورت يا ٻار کي اهڙي طبي مرڪز جي ضرورت هوندي آهي جتي سمورو سامان ۽ اوزار، دوائون ۽ تجربيڪار طبي عملو موجود هجي. جيڪڏهن سنگين مسئلن جي شڪار ڪنهن عورت جو گهر تي علاج ٿيون ڪريو تہ مناسب ٿيندو جو طبي مدد حاصل ڪجي تہ جيئن اطمينان ٿي سگهي تہ سندس حالت ٺيڪ آهي.

ويم کان اڳ، رٿابندي ڪرڻ ۾ ماءُ ۽ سندس ڪٽنب جي مدد ڪريو تہ هنگامي حالت ۾ اسپتال وڃڻ جو ڪهڙو بندوبست هوندو. ڪجهہ تجويزن لاءِ ڏسو صفحو 112. اِهو پتو لڳايو تہ ويجهي ترين اسپتال ڪٿي آهي. اِهو اطمينان ڪري وٺو تہ ڀاڙي اوڙي ۾ ڪا سواري موجود آهي (مثال طور ڪا سوزڪي يا پڪ اپ، ٽرڪ ۽ ان جو ڊرائيور) ۽ خدمتن ۽ ڀاڙن جي ادائيگيءَ لاءِ رقم آهي. (جيڪڏهن ماءُ يا سندس ڪٽنب وٽ رقم ناهي تڏهن بہ اوهان کي هنگامي حالت ۾ طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي) اسپتالن ۽ صحت ڪارڪنن سان گڏجي ڪهڙي ريت ڪم ڪجي تنهن بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو باب 24.

ويم جي سورن دوران پيش ايندڙ صورتحال جو ريڪارڊ رکو



جيڪڏهن اوهان لاءِ ممڪن هجي تہ ويم جي سورن ۽ ويم دوران جيڪا بہ صورتحال پيش اچي، سا لکنديون وڃو. اِهو لکو تہ ماءُ ڪيترا ڀيرا ڪائي پيئي ۽

پيشاب ٽي ڪري سندس نبض، جسم جو گرمي داپ ۽ بلڊپريشر جڏهن ب چڪاسيو لکو

اِهو ريڪارڊ اوهان کي ان ڳالهه جو جائزو وٺڻ ۾ مدد ڏيندو ته ويم جا سور معمول موجب جاري آهن. جيڪڏهن عورت کي ڪنهن طبي مرڪز منتقل ڪرڻو پوي ته اِهو ريڪارڊ ڊاڪٽرن کي اهو سمجهڻ ۾ مدد ڏيندو ته ڇا ٿيو ۽ ڇو ٿيو. جيڪڏهن اوهان وٽ انهن سمورين عورتن جا چارٽ موجود هجن جن جي اوهان مدد ڪئي آهي ته انهن تي هڪ نظر وجهڻ سان اِهو ڄاڻي سگهو ٿيون ته گهڻي ڀاڱي عورتن جي ويم جي سورن کي ڪهڙي شيء وڌيڪ سولو يا ڏکيو ٿي بڻائي ۽ اِهو ته ڇا انهن عورتن ۾ مسئلن جون شروعاتي علامتون نظر آيون هيون.

ويم جي سورن/ ويم جو چارٽ

ماءُ جو نالو ________ ويم جي امڪاني تاريخ ________

ويم جا سور شروع ٿيڻ جي تاريخ ________ پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽڻ جي تاريخ ________

تاريخ	وقت	بلڊپريشر (هر ڪلاڪ ۾)	نبض (هر 4 ڪلاڪن ۾)	ٽيمپريچر (هر 4 ڪلاڪن ۾)	ٻار جي پوزيشن (گهٽ ۾ گهٽ هڪ پيرو)	ٻار جي دل جو ڌڙڪو (هر ڪلاڪ ۾)	سرويڪس جو کُلڻ	ويم جا سور (ڪنٽريڪشن)

باب 11

کُلڻ يا اوپننگ: ويم جو پهريون مرحلو

هن باب ۾:

باب
11

ڪُلڻ يا اوپننگ:
ويم جو پهريون مرحلو

ويم جو پهريون مرحلو (جنهن کي ڊائيليشن يا ڪُلڻ به سڏبو آهي) ان وقت شروع ٿيندو آهي جڏهن سرويڪس کولڻ لاءِ ڪنٽريڪشنن (ويم جا سور) جي شروعات ٿيندي آهي. اِهو مرحلو سرويڪس جي مڪمل طور تي کُلڻ تي مڪمل ٿيندو آهي. پهريون مرحلو عام طور تي ويم جو سڀ کان ڊگهو حصو هوندو آهي پر هر ويم ۾ ان جو عرصو مختلف ٿيندو آهي. پهريون مرحلو هڪ ڪلاڪ کان گهٽ به ٿي سگهي ٿو پر ڊگهو هجي ته هڪ ڏينهن ۽ هڪ رات ته ڇا ان کان به وڌيڪ دير تائين هلي سگهي ٿو.

ويم جي پهرين مرحلي ۾ ڇا ٿيندو آهي

پهرين مرحلي جا ٽي حصا ٿين ٿا: هلڪو، فعال ۽ تاخيري



هلڪي حصي (light labour) ۾ ڪنٽريڪشن عام طور تي معمولي ۽ مختصر ٿين ٿا (لڳ ڀڳ 30سيڪنڊ) ۽ 15 کان 20 منٽ جاري رهن ٿا. اِهي پيٽ يا چيلهه جي هيٺين پاسي محسوس ٿين ٿا. انهن ڪنٽريڪشنن مان ٿورڙي تڪليف ٿي سگهي ٿي جيئن ماهواريءَ دوران وٽ يا دستن دوران پيٽ ۾ تڪليف. اِهو به ممڪن آهي ته انهن ڪنٽريڪشنن دوران ڪا تڪليف محسوس نه ٿئي پر اِهي دٻاءُ يا ڇڪَ وانگر محسوس ٿين. انهن ڪنٽريڪشنن دوران عورت عام طور تي هلي ڦري سگهندي آهي. ڳالهه ٻولهه ڪري سگهندي آهي ۽ پنهنجو ڪم ڪار به ڪري سگهندي آهي.

ويم وارو عمل جاري رهڻ سان ڪنٽريڪشن وڌيڪ ڊگها، وڌيڪ زوردار ۽ تڪڙا تڪڙا ٿيڻ لڳندا آهن. اِهي عام طور تي 3 کان 5 منٽن جي وٿيءَ سان ٿيڻ لڳندا آهن. انهن کي **فعال حصو** (active labour) سڏبو آهي. اڪثر عورتن لاءِ ان مرحلي ۾ ويم جا سور شديد ٿي ويندا آهن. هاڻ کين ضرورت هوندي آهي ته هر ڪم ڪار ڇڏي ڏئي ۽ ڪنٽريڪشنن تي پورو ڌيان ڏئي. ڪيس ٿڪاوٽ سبب آرام جي ضرورت محسوس ٿي سگهي ٿي.



تاخيري حصي (late labour) ۾ ڪنٽريڪشن 2 يا 3 منٽن جي وٿيءَ سان ڏيڍ منٽ تائين جاري رهي سگهن ٿا. ڪڏهن ڪڏهن عورت محسوس ڪندي آهي ته ڪنٽريڪشن دوران ڪا وٿي نه آئي آهي ۽ اِهي لاڳيتو آهن. پر اوهين عورت جي پيٽ تي هٿ رکي اِهو محسوس ڪري سگهو ٿيون ته يوٽرس نرم ۽ پوءِ سخت ٿي ويو آهي.

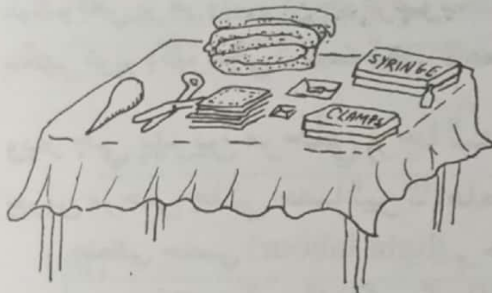
پهرين مرحلي ۾ ويم جا انداز (patterns)

ويم جو عمل مختلف اندازن جو ٿي سگهي ٿو:

- ڪجهه هلڪن ڪنٽريڪشنن کان شروع ٿي آهستي آهستي ۽ جيئن پوءِ تيئن وڌيڪ طاقتور ٿيندا آهن. ان ۾ ڪي ڪلاڪ لڳن ٿا.
- ڪجهه هلڪي ڪنٽريڪشنن کان شروع ٿي اوچتو تيز ٿي ويندا آهن.
- ڪجهه طاقتور طريقي سان شروع ٿيندي آهستي ٿي ويندا آهن. ايستائين جو لڳندو آهي ته اِهي بيهي رهيا آهن، پر ٻيهر طاقتور ٿي ويندا آهن.
- ڪجهه ڪي ٻيا انداز اختيار ڪندا آهن.

جيڪڏهن اِهي پنهنجي مقصد يعني سرويڪس کي مڪمل طور تي کولڻ لاءِ طاقتور ٿين ٿا ته سڀ ٺيڪ آهي.

اوهانجي پهچڻ تي



جڏهن پهريون ڀيرو ڳورهاريءَ وٽ پهچو ته ڪائنس پڇو ته هوءَ ڪيئن ٿي محسوس ڪري. ويم واري جاءِ صاف ستري هئڻ گهرجي. پنهنجي ضرورت جون سموريون شيون ترتيب ۾ آڻيو. سمورا ضروري اوزار ۽ چمڙي ڪپڻ واريون شيون جيوڙن کان پاڪ يعني اسٽيريلائيز هئڻ گهرجن.

عورت ۽ سندس گهر ڀاتين سان ڳالهائي اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته هنگامي صورت ۾ طبي امداد هڪدم حاصل ڪري سگهجي. پنهنجا هٿ ٺي منٽ چڱي ريت ڌوئي اوهانجي اوزارن، عورت جي جنسي عضون يا ٽيندڙ ٻار کي ڇهندڙ هر فرد کي به اهڙي ريت پنهنجا هٿ ڌوئڻ گهرجن.



عورت جي ڪاڪوس يا ڪنهن ٻي شيءِ کي ڇهڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ ڌوئو ۽ دستانا تبديل ڪريو.

نوٽ: صاف هٿ گهڻي دير تائين صاف نٿا رهي سگهن. جيڪڏهن عورت جي جنسي عضون کان سواءِ ڪا ٻي شيءِ ڇهو ته ٻيهر هٿ ڌوئڻ گهرجن.

عورت کي وهنجڻ گهرجي. ممڪن هجي ته ڪيس ويم جو عمل شروع ٿيڻ مهل پنهنجا جنسي عضوا، هٿ ۽ جسم ڌوئڻ گهرجن. عورت ۽ سندس گهر ڀاتين کي ٻڌايو ته هاڻ ڇا ٿي سگهي ٿو. سندن سوالن جا جواب ڏيو. گهر ڀاتين مان ڪنهن هڪ کي هنگامي صورتحال ۾ پنهنجي مددگار طور چونڊيو ۽ ڪيس ٻڌايو ته اوهان کي وٽائنس ڪهڙي قسم جي مدد گهربل هوندي.

پهرين مرحلي ۾ عورت کي آرام پهچائڻ ۾ مدد ڏيڻ

جيڪڏهن عورت ڊنل يا تاءَ جو شڪار هجي ته ويم جو عمل/ سور وڌيڪ ايڏائيندڙ ٿي سگهن ٿا. ويم جي عمل دوران عورتون عام طور تي هراسجي وينديون آهن. خاص طور تي جن جو پهريون ويم هجي، عورت کي سمجهايو ته اِهو سور سيني کي ٽيندو آهي. ان سان سندس ڊپ گهٽجي سگهي ٿو ڪڏهن ڪڏهن عورت جي سڀ کان وڏي مدد اِهائي هوندي آهي ته سندس جسم کي آرام ۽ سڪون رسائجي.



ڇُهڻ

ويم جي عمل دوران اوهان جي ڇُهڻ سان عورت کي آرام ملي سگهي ٿو پر اِهو پتو لڳائڻو پوندو ته ڪيس ڪهڙي طرح جي ڇُهاءَ جي ضرورت آهي. هيٺ ان ڏس ۾ ڪجھ مثال ڏجن ٿا:

- ڪنٽريڪشنن دوران عورت جي چيلھ تي هٿ سختيءَ سان دٻائي رکو.



- ڪنٽريڪشنن جي وچئين وقتيءَ ۾ عورت جي پيرن يا چيلھ جي مالش ڪريو (پيٽ جي مالش نه ڪريو نه ته ويم جا سور تيز ٿيڻ تي پليسينٽا ڏار ٿي پوندي).



- چيلھ يا پيٽ تي گرم يا ٿڌي پاڻيءَ ۾ پُسايل ڪپڙو رکو. جيڪڏهن عورت کي پگهر ايندو هجي ته ٿڌو آلو ڪپڙو مُنهن تي رکڻ سان ڪيس آرام ملندو.

آواز ڪيڻ

ويم جي عمل دوران مختلف قسمن جا آواز ڪيڻ عورت جي مدد ٿو ڪري. ان مرحلي تي سموريون عورتون گوڙ گهمسان پسند نه ڪنديون آهن پر اوهان کي گهرجي ته ڪيس همٿايو ته هوءَ سور جي اظهار لاءِ آواز ڪيڍي

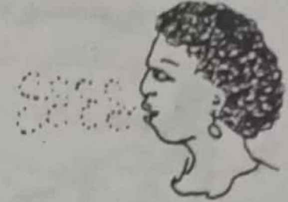
جانورن وانگر گجگوڙ ڪرڻ يا هلڪي آواز ۾ جهونگارڻ تمام گهڻي مدد ڪري سگهن ٿا. ڪجھ عورتون وڏا آواز ڪيڍي سگهن ٿيون يا ڳائي سگهن ٿيون. عورت جيترو وڌو آواز ڪيڻ چاهي ڪيس ڪيڻ ڏيو.



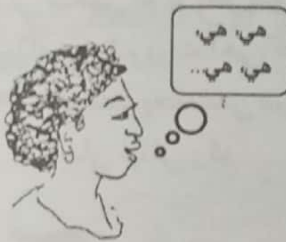
ڪجھ آواز عورت کي وڌيڪ ذهني تاءَ جو شڪار ڪري سگهن ٿا. تيز آواز يا دانهن ڪوڪن جهڙا آواز عام طور تي مدد نٿا ڪن. جيڪڏهن هوءَ تيز چيندڙ آواز ڪيڻ لڳي ته ڪيس هلڪو آواز ڪيڻ لاءِ چئو. اوهين پاڻ به اهڙا آواز ڪيڻ ۾ عورت جي رهنمائي ڪري سگهو ٿيون.

ساهہ کڻڻ

عورت جنهن طريقي سان ساهہ کڻي ٿي سو سندس ويم جا سور محسوس ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ٿو ڪري. ويم جي پهرين مرحلي ۾ ان عمل کي سولو بنائڻ لاءِ ساهہ کڻڻ جا ڪيترائي طريقا آهن. اوهين پاڻ ٻراهي طريقا استعمال ڪري سگهو ٿيون.



آهستي ۽ هلڪو ساهہ: عورت کي چئو تہ هوءَ ڏکيا پر آهستي آهستي ساهہ کڻي. ساهہ ٻاهر ڪڍڻ لاءِ کيس چپن کي چُميءَ جهڙي شڪل ڏيڻي پوندي ۽ آهستي آهستي سيٽيءَ جهڙو آواز ڪڍڻو پوندس. نڪ وسيلي ساهہ اندر ڇڪڻ سان کيس آهستي ساهہ کڻڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.



هي هي! عورت آهستي ۽ گهرا ساهہ کڻي ۽ ننڍا ننڍا پر تيزيءَ سان ساهہ کڻي، گڏوگڏ هوءَ "هي هي" جا آواز بہ ڪڍي.

سهڪڻ: عورت سهڪڻ واري انداز ۾ تيزيءَ سان پر گهٽ گهرا ساهہ کڻي.

زور سان ساهہ کڻڻ: عورت ان طريقي ۾ زور سان ساهہ کڻي سگهي ٿي.

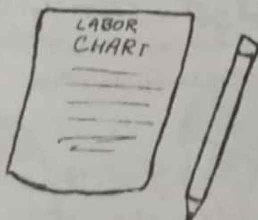
عورت کي چئو تہ هوءَ ويم جي سورن/ عمل دوران ساهہ کڻڻ جا مختلف طريقا استعمال ڪري.

مدوائف کي پهرين مرحلي ۾ ڪهڙيون علامتون چڪاسڻ گهرجن

جڏهن ويم واري هنڌ پهچويا جڏهن ڳورهاري اوهان وٽ اچي تہ اوهان کي گهرجي تہ کيس ۽ سندس ٻار کي مڪمل طور تي چڪاسيو چڱيون ۽ خطرناڪ علامتون خاص طور تي چڪاسيو. ٻار جي پوزيشن جهڙيون علامتون عام طور تي هڪ ڀيرو چڪاسڻ جي ضرورت هوندي آهي. ٻين علامتن لاءِ ٻار کي هڪ ڀيري کان وڌيڪ ڀيرا چڪاسڻ گهرجي، ڪجهہ علامتون ٻين علامتن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ چڪاسڻيون پونديون آهن.

جيڪڏهن اوهانکي عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪرڻ اچي ٿو تہ ممڪن آهي تہ اِهو جاڻڻ لاءِ معائنو ڪريو تہ ويم جي سورن ۾ ڪيتري دير آهي. پر اِهو ياد رکو تہ جيترا ڀيرا پنهنجون آڱريون (يا ڪا ٻي شيءِ) عورتاڻي عضوي ۾ داخل ڪنديون، عورت کي انفيڪشن جو خطرو اوترو ئي وڌندو. ويم جي عمل بابت ڄاڻڻ لاءِ ٻيا طريقا استعمال ڪريو.

پهرين مرحلي ۾ هيءَ علامتون چڪاسيو



- ٻار جي پوزيشن.............. جڏهن عورت کي پهريون ڀيرو ڏسو
- ٻار جي دل جو ڌڙڪو.............. هر ڪلاڪ ۾
- ماءُ جي نبض.............. هر چئن ڪلاڪن ۾
- ماءُ جو ٽيمپريچر.............. هر چئن ڪلاڪن ۾
- ماءُ جو بلڊپريشر.............. هر ڪلاڪ ۾

جيڪڏهن خطرناڪ علامتون موجود هجن تہ اِهي شيون جلدي جلدي چڪاسيو. ممڪن هجي تہ هر ڀيري اِهي ڳالهيون لکي ڇڏيو.

ٻار جي پوزيشن

ويم واري عمل جي شروعات ۾ ئي ٻار جي پوزيشن چڪاسڻ ضروري آهي. ڇاڪاڻ ته اها ڳالهه ڄاڻڻ لاءِ (ڏسو صفحو 143) ٻار جي پوزيشن چڪاسڻ سان اوهان کي پتو پوندو ته:

- ڇا ٻار جو مٿو هيٺ واري پاسي آهي ۽ سنئون ڇيڙو پٺيءَ واري پاسي آهي
- ڇا ٻار عورت جي پيلوس ذريعي هيٺ پيو اچي

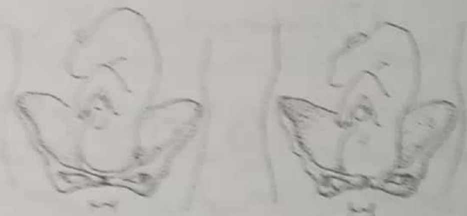
ڇا ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن آهي؟ سنئون ڇيڙو ڪهڙي پاسي آهي؟

اڪثر ٻارن جو مٿو هيٺ ڏانهن هوندو آهي ۽ سنئون ڇيڙو عورت جي پٺيءَ يا پاسي ڏانهن هوندو آهي. اها ٻار لاءِ بهترين پوزيشن ٿئي ٿي ڇاڪاڻ ته ٻار جي مٿي جو ننڍي ۾ ننڍو حصو سڀ کان پهريان ٿيندو آهي ۽ ان وسيلي ويم جي عمل کي سولو ۽ تيز بڻائي ٿو.

جيڪڏهن ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن هجي پر سنئون رُخ عورت جي پيٽ ڏانهن هجي ته ويم جو عمل وڌيڪ ڊگهو ٿي سگهي ٿو پر ان پوزيشن ۾ به ٻار گهٽ پريشاني ۽ ڪان سواءِ ڄمندو آهي. جيڪڏهن ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن نه هجي ته صفحو 204 ڏسو.

جيڪڏهن ٻار جي پٺ وارو حصو سامهون واري پاسي آهي ته ماءُ کي پيٽ ۾ سور ٿيندو آهي

ڇا ٻار عورت جي پيلوس ذريعي هيٺ پيو اچي؟


اهو ٻار هيٺ آهي يا انگيج ٿي چڪو آهي

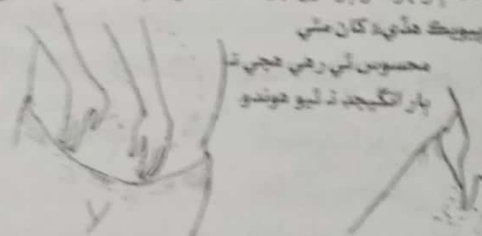
اهو ٻار هاڻ مٿي آهي

حمل جي گهڻي ڀاڱي عرصي ۾ ٻار عورت جي پيلوس کان مٿي رهندو آهي. حمل جي آخري ڏينهن ۾ يا ويم جو عمل شروع ٿيڻ تي ٻار جو مٿو عام طور تي پيلوس رستي هيٺ ڏانهن کسڪڻ شروع ٿيندو آهي. اهو ٿيڻ تي چيو ويندو آهي ته مٿو engaged آهي. اها چڱي علامت آهي ڇاڪاڻ ته عام طور تي ان جو مطلب هوندو آهي ته ٻار پيلوس رستي سولائيءَ سان ٻاهر اچي ويندو.

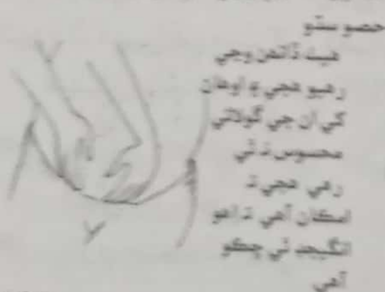
اهو چڪاسيو ته ڇا ٻار عورت جي پيلوس ۾ انگيجڊ ٿي چڪو آهي يا اڃا تائين عورت جي پيٽ ۾ مٿين پاسي ڏانهن آهي:

1. عورت جي پيوبڪ هڏي ڳولهيو (اها ڏيڍ جي وارن جي لڪ جي بلڪل هيٺان لڳي ٿي)

2. ٻار جو مٿو ڳولهيو. جيڪڏهن مٿي جي گولائي پيوبڪ هڏي کان مٿي محسوس ٿي رهي هجي ته ٻار انگيجڊ نه ٿيو هوندو



3. جيڪڏهن ٻار جي مٿي جي چوٽيءَ وارو حصو سڌو هيٺ ڏانهن وڃي رهيو هجي ۽ اوهان کي ان جي گولائي محسوس نه ٿي رهي هجي ته امڪان آهي ته اهو انگيجڊ ٿي چڪو آهي



جيڪڏهن عورت ويم جي فعال مرحلي ۾ آهي ۽ ٻار جو مٿو اڃان تائين مٿي آهي ته ممڪن آهي ته عورت جو پيلوس ننڍو هجي يا ٻار جو مٿو خراب پوزيشن ۾ هجي. پيش رفت جي علامتن تي نظر رکو. خاص طور تي جيڪڏهن اِهو عورت جو پهريون ٻار آهي ۽ مٿو انگيجڊ نه ٿيو آهي. (ٻار پيلوس مان نه لنگهي ته ان جي سببن بابت ڄاڻڻ لاءِ صفحو 202 ڏسو) جيڪڏهن پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي چڪي آهي ۽ مٿو اڃان تائين اوچو هجي ته ڪورڊ پاڻيءَ سان گڏ وهي ٻار جي مٿي آڏو اچي سگهي ٿي. (پرولپسڊ ڪورڊ ڏسو صفحو189) اِها صورتحال ٻار لاءِ انتهائي خطرناڪ ٿئي ٿي.

ٻار جي دل جو ڌڙڪو

ويم جي عمل دوران ٻار جي دل جو ڌڙڪو هر ڪلاڪ ۾ هڪ ڀيرو ٻڌو ۽ جيڪڏهن مسئلا محسوس ٿين ته ڀيهر ٻڌو. ٻار جي دل جو ڌڙڪو درست ريت ٻڌڻ جو طريقو صفحي146 ۽147 تي ڏنل آهي.

هڪ ڪنٽريڪشن ختم ٿيندي ئي ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ سڀ کان وڌيڪ مناسب آهي. ڌڙڪو ٻڌي ٻار جي پوزيشن ۽ صحت بابت ڄاڻي سگهو ٿيون.

نوٽ: جيڪڏهن ڪنٽريڪشن دوران ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ ۾ نه اچي ته عام طور تي ان جو مطلب اِهو نه هوندو آهي ته دل بيهي رهيا آهي. اصل ۾ ڪنٽريڪشن دوران يوٽرس جون پٺيون وڌيڪ ٿلهيون ٿي وينديون آهن ان ڪري انهن جي آرپار آواز ٻڌڻ ڏکيو ٿيندو آهي. هڪ ٻي صورت اِها ٿي سگهي ٿي جو ڪنٽريڪشن سبب ٻار اوهان جي ڪن کان پري ٿي ويو هجي ان ڪري دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ ۾ نه ايندو هجي. جيڪڏهن ڪنٽريڪشن کان هڪدم پوءِ ڌڙڪو ٻڌڻ ۾ اچي ۽ اِهو نارمل هجي ته ڪنٽريڪشن دوران به اِهو نارمل ئي رهندو.

ٻار جي پوزيشن

اُهو هنڌ ڳولهيو جتي ڌڙڪو سڀ کان وڌيڪ تيز ٻڌڻ ۾ ايندو هجي. اِهو هنڌ ڳولهڻ سان اوهان کي اِهو ڄاڻڻ ۾ مدد ملندي ته ٻار جو مٿو هيٺ آهي، اِهو بريچ آهي يا آڏو آهي. ڏسو صفحو173.

ٻار جي صحت

چڱيون علامتون اڪثر ٻارن جي دل جو ڌڙڪو ويم جي عمل دوران 120 کان 160 ڀيرا في منٽ هوندو آهي. دل وڌيڪ آهستي يا وڌيڪ تيزي تيزيءَ سان ڌڙڪي سگهي ٿي. ڪڏهن ڪڏهن ڌڙڪو 180 ڀيرا في منٽ به ٿي ويندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن اهو گهٽجي 100 ڀيرا في منٽ به ٿي ويندو آهي. انهن ٻنهي صورتن ۾ ڌڙڪو ڪنٽريڪشن جي خاتمي تي يا عورت جي پوزيشن بدلائڻ تي تيزيءَ سان نارمل ٿيڻ گهرجي.

خطري جون علامتون ٻار جي دل جو ڌڙڪو في منٽ 100 ڀيرا کان گهٽ يا 180 ڀيرا کان وڌي وڃي.

ٻار جي دل جو سُست ڌڙڪو- جيڪڏهن في منٽ 100 ڀيرا کان گهٽ يا ڪيترن ئي منٽن تائين 120 ڀيرا في منٽ کان گهٽ رهي.

هيٺيان سبب ڌڙڪي کي 100 ڀيرا في منٽ کان گهٽ تائين وٺي وڃي سگهن ٿا:

- ڪورڊ انتهائي ننڍي هجي يا ڪٽي دٻجي وئي هجي.
- ٻار صحتمند نه هجي.
- پليسينٽا يوٽرس کان ڌار ٿي رهي هجي.
- ڪنٽريڪشن تمام گهڻو سگهارا هجن (نارمل ليبر ۾ عام طور تي اِهو نه ٿيندو

- ايمنيوٽڪ فلوئڊ گهٽ هجي.
- پليسينٽا ٺيڪ طريقي سان ڪم نہ ڪري رهي هجي، جنهن جو سبب عورت جو هاءِ بلڊپريشر يا ٻار جو دير سان پيدا ٿيڻ گهرجي.

آهي پر جنهن عورت کي وير جو عمل سگهارو بنائڻ لاءِ دوائون ڏنيون ويون هجن ان ۾ ڪنٽريڪشن انتهائي شديد بہ ٿي سگهن ٿا.)

جيڪڏهن اوهان کي پتو لڳي تہ ڪنٽريڪشن جي خاتمي کان پوءِ ٻار جي دل جو ڌڙڪو سُست آهي پر اُهو پوءِ نارمل ٿي وڃي تہ ٻار کي ڪا پريشاني دربيش ٿي سگهي. لاڳيتو ڪيترن ئي ڪنٽريشنن دوران ڌڙڪو ٻُڌو جيڪڏهن ايندڙ ڪنٽريشنن مان اڪثر کان پوءِ ڌڙڪو نارمل ٿي وڃي تہ امڪان اهوئي آهي تہ ٻار خيريت سان ٿيندو. عورت کي چئو تہ هوءَ پنهنجي پوزيشن تبديل ڪري تہ جيئن ڪورڊ تان دٻاءُ هٽي وڃي. سندس پوزيشن بدلائڻ کان پوءِ ٻيهر ڌڙڪو ٻُڌو ۽ نوٽ ڪريو تہ ڪو فرق پيو آهي يا نہ. ويم واري عمل جي ايندڙ سموري عرصي ۾ ٻار جي دل جو ڌڙڪو هر ٻُڌنديون رهو تہ جيئن ان جي سُست هئڻ جو هڪدم پتو لڳي سگهي.



جيڪڏهن ٻار جي دل جو ڌڙڪو 100 ٻيرا في منٽ کان گهٽ هجي ۽ ايندڙ ڪنٽريڪشن تائين يا ان جي ويجهي تائين سُست رهي تہ ٻار خطري ۾ ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ٻيون علامتون بہ خطري جي نشاندهي ڪري رهيون هجن جهڙوڪ سائو پاڻي خارج ٿيڻ يا ويم جا ڏگها سور تہ اِها ڳالهہ پڪ ڄاڻو تہ ٻار خطري ۾ آهي. ٻار ڄمڻ مهل ڪمزور ٿي سگهي ٿو يا سندس دماغ کي نقصان رسي سگهي ٿو.

اوهانکي ان بابت سوچڻ گهرجي تہ ويجهي ترين اسپتال ڪٿي آهي ۽ اِهو اندازو ڪرڻ گهرجي تہ عورت ڪيتري دير ۾ ٻار ڄڻيندي. جيڪڏهن ويم بنهہ ويجهو آهي ۽ عورت ٻار کي ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ڌڪڻ تي بلڪل تيار آهي تہ تيزيءَ سان گهر تي ئي ويم ڪرائڻ مناسب ٿيندو.



ٻي صورت ۾ عورت کي مدد واسطي طبي مرڪز وٺي وڃو. پوزيشن اِها هئڻ گهرجي جو سندس گوڏا ۽ ڇاتي زمين کي ڇُهي رهيا هجن، ڏُڏ مٿي ڏانهن هجن ۽ ٻانهون فرش تي هجن. ان پوزيشن ۾ رکڻ سان ٻار کي وڌيڪ مقدار ۾ رت ۽ آڪسيجن ملي سگهن ٿا. ممڪن هجي تہ عورت کي آڪسيجن لڳايو.



- عورت کي ڇهہ ليٽر في منٽ جي حساب سان آڪسيجن ڏيو.

ٻار جي دل جو تيز ڌڙڪو- جيڪڏهن في منٽ 180 ڀيرا کان وڌيڪ هجي
هيٺيان سبب ڌڙڪو 180 ڀيرا في منٽ کان وڌيڪ تائين وٺي وڃي سگهن ٿا:

- عورت جي جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ ٿي پوي (ڏسو صفحو170)
- عورت ياٻارکي انفيڪشن ٿي پوي (ڏسو صفحو191)
- عورت جو رت وهي رهيو هجي (ڏسو صفحو195)
- عورت گهڻي دير کان ويم جي عمل ۾ هجي (ڏسو صفحو199)
- عورت جو يوٽرس ڦاٽي رهيو هجي (ڏسو صفحو196)

جيڪڏهن ٻار جي دل جو ڌڙڪو 20 منٽ (يا 5 ڪنٽريڪشن) ساڳي رفتار سان برقرار رهي ته طبي مدد حاصل ڪريو.



پاڻيءَ جي ڳوٽري

پاڻيءَ جي ڳوٽري عام طور تي پهرين مرحلي دوران پر دير سان ڦاٽندي آهي، پر اِها ڪيڏي به مهل ڦاٽي سگهي ٿي. پوءِ پل ويم جو عمل شروع نه ٿيو هجي يا ويم ٽيڪ تي هجي. ڪڏهن ڪڏهن اِها ڳوٽري ڦاٽڻ تي پاڻيءَ جو هڪ ريلو ٻاهر ايندو آهي ته ڪڏهن وري تمام ٿورڙو پاڻي ايندو آهي.

عورت وٽ پهچي ڪائنس پڇو ته ڇا پاڻي خارج ٿي چڪو آهي. جيڪڏهن عورت پڪ سان ڪجهه نه ٻڌائي سگهي ته سندس جنسي عضوا ۽ ڪپڙا چڪاسيو ته اِهي پُسيل آهن يا نه. جيئن ته آلاڻ پيشاب جي به ٿي سگهي ٿي تنهنڪري ڪپڙن کي سونگهيو.

جيڪڏهن اوهان وٽ نائٽرا زائين پيپر هجن ته هڪ پيپر ان آلي ڪپڙي تي لڳايو جنهن جو معائنو ڪري رهيون آهيو. جيڪڏهن ڪاغذ نارنجي رنگ جو ئي رهي ته اِها آلاڻ پيشاب جي آهي، پر جيڪڏهن اِهو نيرو يا ڇمون رنگ جو ٿي وڃي ته آلاڻ ان پاڻيءَ جي آهي جيڪو خارج ٿي چڪو آهي. (پاڻي ۽ پيشاب پاڻ ۾ گڏجي به سگهن ٿا. جيڪڏهن پيپر نارنجي رهي يا ڪپڙن مان پيشاب جي بو اچي رهي هجي پر اوهان جي خيال ۾ پاڻيءَ جون ڳوٽريون ڦاٽي چڪيون آهن ته ڪجهه دير انتظار ڪري ٻيهر چڪاسيو.)



جيڪڏهن ڪاغذ جو رنگ نيرو يا ڇمون رنگ ٿي وڃي ته ان جو مطلب آهي ته اهو پاڻي آهي

پاڻيءَ جي ڳوٽري ڦاٽڻ کان هڪدم پوءِ ٻار جي دل جو ڌڙڪو چڪاسيو. جيڪڏهن اِهو 100 ڀيرا في منٽ کان گهٽجي وڃي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

پاڻيءَ جو رنگ چڪاسڻ

پاڻي خارج ٿئي ته اِهو بي رنگ يا معمولي گلابي هئڻ گهرجي. جيڪڏهن پاڻيءَ ۾ اڇا ذرڙا هجن ته اِها ڪا پريشانيءَ واري ڳالهه ناهي پر هيڊو يا سائو پاڻي اچڻ خطري جي ڳالهه آهي. ان جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته ٻار يوٽرس ۾ ڪاڪوس ڪري ڇڏيو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ان پاڻيءَ ۾ ڪاڪوس جا ذرا به ٿي سگهن ٿا.

حمل دوران ٿي ٻار جي جسم ۾ سندس ڪاڪوس ٺهڻ شروع ٿي ويندو آهي. پر عام طور تي ٻار اِهو ڪاڪوس ڄمڻ کان پوءِ ئي خارج ڪندو آهي. ٻار جو پهريون ڪاڪوس ڪارو ۽ ليس دار ٿيندو آهي، ان کي ميڪونيئم سڏبو آهي.

پاڻيءَ ۾ ميڪونيئم جو گاڏڙ ان ڳالھ جو اشارو آهي تہ ٻار کي ڪا تڪليف آهي. اهو بہ جو ڪم ٿيندو آهي تہ ڪٿي ڪاڪوس ٻار جي وات يا نڪ ۾ نہ هليو وڃي. ٻار جڏهن ساھ کڻڻ شروع ڪندو آهي تہ ڪاڪوس نڪ رستي ڦڦڙن ۾ داخل ٿي سگهي ٿو ان ڪري کيس ساھ کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي. ڪڏهن ڪڏهن ان سبب ڦڦڙن جو انفيڪشن بہ ٿي سگهي ٿو دماغ کي نقصان رسي سگهي ٿو يا ٻار مري بہ سگهي ٿو.

ڇا ڪرڻ گهرجي

پاڻيءَ جو غور سان معائنو ڪريو. جيڪڏهن ان جو رنگ تمام گهڻو هلڪو هيڊو يا سائو هجي ۽ ٻار ۾ ڪا بہ خطري جي علامت نہ هجي تہ اِهو پاڻيءَ ۾ موجود پراڻو ڪاڪوس آهي ٻار کي ڪو خطرو ناهي. ويم واري عمل جو باقي سمورو عرصو ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻُڌنديون رهوءِ خطري جي علامتن تي نظر رکو.

جيڪڏهن پاڻيءَ جو رنگ گهرو هجي يا اِهو گهاٽو هجي يا ان ۾ ميڪونيئم جا ٽڪر ملن تہ طبي مدد حاصل ڪريو. ڄمڻ کان پوءِ ٻار جو وات ۽ ڦڦڙ صاف ڪرڻ لاءِ طبي مرڪز ۾ اوزار هوندا ۽ جيڪڏهن کيس ڦڦڙن جو ڪو مسئلو ٿيو تہ اُهو بہ اُتي حل ڪري سگهجي ٿو.

جيڪڏهن طبي مدد حاصل نہ ڪري سگهو تہ ويم کان هڪدم پوءِ ٻار کي ساھ کڻائڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ پنهنجو پاڻ کي تيار رکو (ڏسو صفحو 255).

نوٽ: جيڪڏهن ٻار بريچ هوندو تہ ويم دوران سندس ڪاڪوس خارج ٿيڻ عام ڳالھ آهي. ڪاڪوس عام طور تي ٻار لاءِ مسئلا پيدا نہ ڪندو آهي.

غور ڪريو تہ پاڻي خارج ٿئي گهڻي دير ٿي آهي



عورت جو پاڻيءَ صبح سوير ڏاري خارج ٿيو هو. هاڻ سج لهڻ وارو آهي پر ويم جو عمل اڃان شروع نہ ٿيو آهي. منهنجو خيال آهي تہ کيس اسپتال وٺي وڃڻ گهرجي.

پاڻيءَ جي ٿيلهي ڦاٽڻ تي جيوڙن کي يونرس تائين تيزيءَ سان پهچڻ جو سولو رستو ملي ويندو آهي. ماءُ کي انفيڪشن کان بچائڻ لاءِ، پاڻي نڪرڻ جي هڪ ڏينهن ۾ هڪ رات (24 ڪلاڪ) اندر ٻار کي ٻاهر ڪڍڻ گهرجي. ان جو مطلب اِهو ٿيو تہ پاڻيءَ جي اخراج جي ٻارهن ڪلاڪن اندر ويم جو عمل شروع ٿيڻ گهرجي.

ويم جو عمل شروع ٿيڻ جو انتظار ڪندي ان ڳالھ جو خيال رکو تہ جيوڙا عورتاڻي عضوي ۾ داخل نہ ٿين:

- عورتاڻي عضوي جو معائنو نہ ڪريو.
- عورتاڻي عضوي ۾ ڪا شيءِ نہ وجهو.
- عورت کي وينجهڻ دوران پاڻيءَ ۾ ويهڻ نہ ڏيو.
- عورت کي جنسي عمل ڪرڻ نہ ڏيو ۽ نہ ئي ڪا شيءِ اندر وجهڻ ڏيو.
- عورت کي چئو تہ پيشاب يا ڪاڪوس ڪرڻ کان پوءِ جنسي عضوا اڳتي کان پوئتي ڌانهن ڌوئي، ان جي ابتڙ پاسي نہ.

- عورت جي چدي يا جن چادرن ۾ ليٽيل هجي، باقاعدگيءَ سان بدلائيندا رهو.

ويم جو عمل شروع ڪرائڻ يا انهن کي سگهارو بڻائڻ لاءِ ڪو گهريلو ٽوٽڪو استعمال ڪري سگهو ٿيون (ڏسو صفحو204) ويم جو عمل شروع ڪرائڻ لاءِ عورت کي آڪسي ٽوسن يا ميزو پروسول جهڙيون دوائون گهر تي نه ڏيو. اهي دوائون طبي مرڪز ۾ ئي استعمال ڪرائڻ گهرجن.

طبي مدد ڪڏهن حاصل ڪجي

جيڪڏهن 8 ڪان 12 ڪلاڪن اندر ويم جو عمل شروع نه ٿئي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. جيڪڏهن ويم جو عمل شروع ته ٿئي پر ڪمزور هجي ۽ هيٺين مان ڪا هڪ صورتحال پيش اچي ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو:

- ٻار وقت کان اڳي ڄمي رهيو هجي (اٺن مهينن کان گهٽ عرصي ۾)
- انفيڪشن جون علامتون هجن.
- خطرو هجي ته عورت کي جنسي طور تي منتقل ٿيندڙ انفيڪشن آهي (ڏسو باب 18، صفحو337) يا ڪيس تازو ئي مثاني يا عورتاڻي عضوي جو انفيڪشن ٿي چڪو آهي.
- پاڻي خارج ٿيڻ کان پوءِ عورت ڪا شيءِ پنهنجي عورتاڻي عضوي ۾ رکي هجي.

جيڪڏهن عورت ۾ ڪي خطرناڪ علامتون محسوس نه ٿين تڏهن به ڪيس طبي مرڪز يا اسپتال وٺي وڃڻ گهرجي. طبي مرڪز ۾ ويم جو عمل شروع ڪرائڻ لاءِ دوائون محفوظ طريقي سان ڏئي سگهجن ٿيون.

اندازو لڳايو ته طبي مرڪز پهچڻ ۾ ڪيتري دير لڳندي. مثال جي طور تي جيڪڏهن طبي مرڪز چئن ڪلاڪن جي فاصلي تي آهي ۽ پاڻي خارج ٿيڻ جي اٺن ڪلاڪن اندر ويم جو عمل شروع نه ٿيو آهي ته ڪيس طبي مرڪز وٺي وڃڻ گهرجي. جيڪڏهن طبي مرڪز هڪ ڏينهن جي سفر کان وڌيڪ فاصلي تي آهي ته ٻڪورهاريءَ کي انفيڪشن کان بچاءُ واسطي اينٽي بايوٽڪس ڏيو (ڏسو صفحو 192) ۽ طبي مرڪز ڏانهن سفر شروع ڪريو.

جيڪڏهن گهر تي ئي ترسڻ جو فيصلو ٿيون ڪريو

عورت کي انفيڪشن کان بچاءُ واسطي اينٽي بايوٽڪس ڏيو ۽ انفيڪشن جي علامتن جو غور سان جائزو وٺنديون رهيو. ٿرماميٽر هجي ته هر چئن ڪلاڪن کان پوءِ ٽيمپريچر چڪاسيو. جيڪڏهن انفيڪشن جي ڪا علامت سامهون اچي ته طبي مدد حاصل ڪريو. ويم جي عمل دوران انفيڪشن ٿيڻ ۽ ان جي روڪٿام بابت ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو192.



ٻار جي سامهون ڪورڊ اچڻ (پرولپسڊ ڪورڊ) تي نظر رکو

ڪڏهن ڪڏهن اِهو ٿيندو آهي جو پاڻيءَ جون ٿيلهيون ڦاٽڻ تي ڪورڊ هيٺ عورتاڻي عضوي ۾ ٻار جي مٿي جي سامهون اچي ويندو آهي. ڪورڊ انهن صورتن ۾ به ٻار جي مٿي کان اڳتي نڪري سگهي ٿي. جيڪڏهن:

- ٿيلهيءَ ۾ تمام گهڻو پاڻي هجي.
- ٻار جو قدبُت ننڍو هجي يا هو اُٺن مهينن کان گهٽ جو هجي.
- ٻار ڏکي پوزيشن ۾ هجي.
- پاڻي خارج ٿيڻ مهل ٻار پيلوس ۾ مٿانهين تي هجي.

ڪورڊ ٻار کان اڳ عورتاڻي عضوي ۾ ايندي آهي

جيڪڏهن ڪورڊ ٻار جي مٿي جي سامهون يا ڪنهن هڪ پاسي اچي وئي هجي تہ اِها ٻار جي مٿي ۽ عورت جي هڏين وچ ۾ دٻجي سگهي ٿي. اهڙي صورت ۾ ڪورڊ وسيلي رت ٻار تائين ڏکيو پهچندو ۽ کيس آڪسيجن گهٽ ملندو. ان سان ٻار جي دماغ کي نقصان رسي سگهي ٿو ۽ هو مري بہ سگهي ٿو.

خطري جون علامتون

- ڪورڊ عورتاڻي عضوي کان ٻاهر اچي وئي هجي.
- ٻار جي دل جو ڌڙڪو اوچتو سُست ٿي ويو هجي. خاص طور تي پاڻي خارج ٿيڻ کان هڪدم پوءِ اِهو ٿيو هجي ۽ پيهر معمول تي نہ آيو هجي.
- ٻار جي دل جو ڌڙڪو هر ڪنٽريڪشن دوران انتهائي سُست ٿي وڃي (في منٽ 100 کان گهٽ).

ڇا ڪرڻ گهرجي



ٻار جيئرو هجي تہ تيزيءَ سان ڪم ڪريو. بهترين ڪم اِهو ٿيندو جو ٻار جو مٿو ڪورڊ کان پريرو رکجي ۽ عورت کي اسپتال منتقل ڪجي تہ جيئن جلد کان جلد سيزيرين آپريشن ڪري ٻار کي بچائجي.

جيڪڏهن ڪورڊ نظر نہ اچي رهي هجي تہ پنهنجا هٿ ڌوئي اسٽيريلائيز ڪيل دستانا پهريو. عورتاڻي عضوي ۾ هٿ وجهي ٻار جي مٿي آڏو ڪورڊ ڳولهيو. ڪورڊ کي هلڪو ٽُڪو ان جو ٽُڪڻ محسوس ڪريو.

جيڪڏهن ڪورڊ ٽُڪي رهي هجي تہ ان جو مطلب آهي تہ ٻار جيئرو رهي سگهي ٿو پر فقط اُن صورت ۾ جو هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. ٻار کي بچائڻ لاءِ عورت جو آپريشن ڪرڻو پوندو. اسپتال منتقل ڪرڻ دوران عورت کي ايئن ليٽايو جو سندس مٿو ڇاتي ۽ گوڏا زمين سان لڳل هجن ۽ ڏُنڊ مٿي ڏانهن هجن. اوهان کي گهرجي تہ ٻار جو مٿو ڪورڊ کان پري رکو.

دستاني واري هڪ هٿ سان ٻار جو مٿو آهستي سان عورت جي جسم جي اندر ڏانهن ڌڪيو ۽ ان کي ڪورڊ کان پري هٽايو. جيترو ٿي سگهي ڪورڊ کي گهٽ کان گهٽ هٿ لڳايو. پر جيڪڏهن



ڪورڊ جو ڪجھ حصو لٽڪي عورتاڻي عضوي کان ٻاهر اچي وڃي ته اهو ٻيهر اندر وجهي ڇڏيو ته جيئن اِهو گرم ۽ آلو رهي. (جيڪڏهن ڪورڊ واپس اندر نه وجهي سگهو ته ان کي ڪنهن صاف ستري ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏيو.)

جيڪڏهن طبي مدد ملڻ ۾ ڪيترن ئي ڪلاڪن جي دير هجي ۽ ويم جلدي ٿيڻ وارو هجي، ته اوهان کي گهرجي ته ڳورهاريءَ جي گهر رهندي ڪيس چئو ته ٻار کي ٻاهر ڪيڻ لاءِ تکڙا تکڙا ڌڪا ڏئي. جيڪڏهن ٻار جيئرو ڄائو ته ڪيس ساهه کڻڻ ۾ مدد جي ضرورت هوندي (ڏسو صفحو256)

جيڪڏهن ڪورڊ ڌڪڪي نه رهي هجي، ته ان جو مطلب آهي ته ٻار اڳيئي مري چڪو آهي. ٻار ٻاهر ڪيڻ لاءِ اوهان کي گهر تي ئي رهڻو پوندو.

ماءُ جي نبض

ماءُ جي نبض هر چئن ڪلاڪن ۾ چڪاسيو جيڪڏهن ڪو مسئلو نظر اچي رهيو هجي ته هر هر چڪاس ڪريو. نبض چيڪ ڪرڻ جي طريقي بابت ڏسو صفحو 127.

ويم جي عمل دوران عورت جي نبض حمل دوران رهندڙ نبض وانگر ئي رهڻ گهرجي، يعني ٻن ڪنٽريڪشنن جي وچئين وٿي ۾ نبض جي رفتار في منٽ 60 کان 100 پيرا هئڻ گهرجي. ڪنٽريڪشنن دوران نبض جي رفتار تيز ٿي سگهي ٿي.



نبض تيز هلڻ جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا:

- انفيڪشن (ڏسو صفحو190)
- رت جو ضايع ٿيڻ (ڏسو صفحا 195 ۽ 196)
- جسم ۾ پاڻيءَ جي ڪوت (ڏسو صفحو 170)
- ڊپ (ڏسو صفحو 180)

ويم واري عمل ۾ تيز نبض خاص طور تي ٻئي مرحلي ۾ نارمل ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ويم کان پوءِ اها معمول واري رفتار تي موٽي اچي ته به ٺيڪ آهي.

تمام گهڻي سُست نبض يا اهڙي نبض جيڪا جيئن پوءِ تيئن سُست ٿيندي وڃي وڌيڪ رت ضايع ٿيڻ يا شاڪ/ صدمي جي علامت ٿي سگهي ٿي. اهڙي صورت ۾ جسم اندر رت وهڻ جون علامتون ڳولهيو (ڏسو صفحو 196).



ماءُ جو ٽيمپريچر



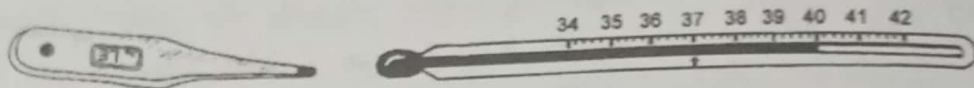
ماءُ جو ٽيمپريچر هر چئن ڪلاڪن کان پوءِ چڪاسيو جيڪڏهن ٽيمپريچر وڌيڪ هجي يا سندس پاڻي خارج ٿي چڪو هجي ته ٽيمپريچر تکڙو تکڙو چڪاسيو. ٽيمپريچر چڪاسڻ جي صحيح طريقي لاءِ ڏسو 126 صفحو.

جيڪڏهن ماءُ کي حرارت محسوس ٿي رهي هجي يا جيڪڏهن ٽيمپريچر 37 ڊگري سينٽي

گريڊ (98.6 ڊگري فارن هائيٽ) ۽ 38 ڊگري سينٽي گريڊ (100.1 ڊگري فارن هائيٽ) جي وچ ۾ هجي ته سندس جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ ٿي سگهي ٿي. عورت کي پاڻياٺ گهڻي پياريو ۽ سندس ٽيمپريچر هر هر چڪاسيو ته ڪٿي اهو وڌي ته نه پيو.

خطري جون علامتون ماءُ کي بخار هجي يعني ٽيمپريچر 38 ڊگري سينٽي گريڊ (100.4 ڊگري فارن هائيٽ) يا ان کان وڌيڪ هجي يا ڇُهڻ تي هوءَ گرم محسوس ٿئي.

ويم جي عمل دوران ماءُ جو جسم گرم محسوس ٿيڻ نارمل آهي پر 100.4 ڊگري فارن هائيٽ ٽيمپريچر عام طور تي بخار جي علامت ٿئي ٿو.



جيڪڏهن ماءُ کي بخار هجي ته انفيڪشن جون ٻيون علامتون پڻ ڳولهيو:

- ٻار جي دل جو ڌڙڪو 180 ڀيرا في منٽ کان وڌيڪ هجي.
- ماءُ جي نبض جي رفتار 100 ڀيرا في منٽ کان وڌيڪ هجي.
- ماءُ جي عورتاڻي عضوي مان بدبو اچي رهي هجي.
- ماءُ جي پيٽ ۾ سور هجي يا پيٽ ڇُهڻ تي ماءُ کي تڪليف ٿئي.
- ماءُ کي پاسن تي يا ڳڙدن ۾ تڪليف محسوس ٿيندي هجي.



ڇا ڪرڻ گهرجي

جيئن ته هر قسم جا انفيڪشن ويم جي عمل ۾ خطرناڪ ٿين ٿا ان ڪري بخار ٽوڙڻ جو تڪڙو اُپاءُ وٺو. سڀ کان پهرين ماءُ کي تمام گهڻي پاڻياٺ جهڙوڪ پاڻي، ري هائيڊريشن ڊرنڪ (ڏسو صفحو 170) يا هربل چانهه وغيره ڏيو ته جنهن سان ٽيمپريچر گهٽجي ويندو. ماءُ کي ٿڌي (پاري جهڙو يخ نه) پاڻيءَ سان اسفنج جي مدد سان غسل ڏيڻ به مددگار ٿي سگهي ٿو.

بخار ۽ انفيڪشن جو اصل سبب ڄاڻڻ اوهان لاءِ ڏکيو ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن محسوس ڪريو ته ماءُ جي جسم ۾ پاڻيءَ جي شديد کوٽ ٿي چڪي آهي ته ڪيس ريڪٽل فلوئڊ (مقعد ذريعي جسم ۾ پاڻي پهچائڻ (صفحو 358) يا آءِ وي فلوئڊ (صفحو 366) ڏيو پر فقط ان صورت ۾ جڏهن اوهان کي ان جو طريقو ايندو هجي.

ڳڙدي يا مثاني جي انفيڪشن (ڏسو صفحو 135) ۽ مليريا (ڏسو صفحو 102) جون علامتون ڳولهيو. جيڪڏهن انهن انفيڪشنن جون علامتون نه ملن ته طبي مرڪز وڃو. جيڪڏهن طبي مرڪز هڪ ڪلاڪ کان وڌيڪ سفر جي فاصلي تي آهي ته هيٺين مان ڪا هڪ اينٽي بايوٽڪ ڏيو.



ويم واري عمل ۾ يوٽرس جي انفيڪشن لاءِ

اسپتال وٺي وڃڻ دوران ڏيڻ لاءِ

- 2 گرام ايمپيسلين ڪارايو ڏينهن ۾ چار ڀيرا، 7 کان 10 ڏينهن

۽

- 400 کان 500 ملي گرام ميٽرو نائيڊازول ڪارايو ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، 7 کان 10 ڏينهن



ماءُ جو بلڊپريشر

جيڪڏهن اوهان وٽ بلڊپريشر ڪف ۽ اسٽيٿو اسڪوپ آهي ته ڪنٽريڪشنن جي وچ ۾ عورت جو بلڊپريشر هر ڪلاڪ کان پوءِ چڪاسيو (ڏسو صفحو 129) هر ڀيري جي ريڊنگ نوٽ ڪنديون رهيو ان سان بلڊپريشر ۾ فرق جو پتو لڳي ويندو.

جيستائين عورت جو بلڊپريشر 140/90 کان هيٺ رهي ۽ حمل دوران ريڪارڊ ڪيل بلڊپريشر جي ويجهي رهي، تيستائين هر ڪلاڪ کان پوءِ چڪاسڻ ڪافي آهي. جيڪڏهن اوهان جي خيال ۾ بلڊپريشر وڌي رهيو آهي، پوءِ پل معمولي ٿي هجي ته هر اڌ ڪلاڪ ۾ چڪاسيو.

خطري جون علامتون

بلڊپريشر ڪِري پوي

جيڪڏهن بلڊپريشر جو هيٺيون عدد اوچتو 15 پوائنٽ يا ان کان وڌيڪ ڪِري پوي ته اِها خطرناڪ علامت آهي، ان جو مطلب اِهو آهي ته ماءُ جي جسم مان انتهائي شديد بليڊنگ ٿي رهي آهي. جيڪڏهن رت وهندي نظر نه اچي ته ممڪن آهي ته سندس پليسينٽا ڏار ٿي وئي هجي (ڏسو صفحو پليسينٽا) کيس تڪڙي طبي امداد جي ضرورت آهي.



بلڊپريشر وڌي وڃي

140/90 يا ان کان وڌيڪ بلڊپريشر تيز خطرناڪ علامت آهي. ماءُ کي پري ايڪلمپسيا ٿي سگهي ٿو ان ڪري ماءُ کي تشنج جا جهٽڪا لڳي سگهن ٿا، پليسينٽا ڏار ٿي سگهي ٿي، دماغ ۾ رت وهي سگهي ٿو يا ۽ ساٽس گڏ ماءُ مري سگهن ٿا. پري ايڪلمپسيا بابت صفحي 132 تي تفصيل سان ڄاڻ ڏني وئي آهي.

جيڪڏهن ماءُ جو بلڊپريشر 140/90 يا ان کان وڌيڪ هجي ۽ سندس پيشاب ۾ پروٽين موجود هجي ته کيس پري ايڪلمپسيا ٿي چڪو آهي. تڪڙي طبي مدد حاصل ڪريو.

جيڪڏهن ماءُ جو بلڊپريشر وڌي رهيو هجي پر اوهان کي پڪ نه هجي ته کيس پري ايڪلمپسيا آهي ته هيٺ ڏنل ٻيون علامتون ڳولهيو:

- مٿي جو شديد سور
- نظر جهڪي ٿيڻ
- پيٽ جي مٿين حصي ۾ اوچتو مستقل سور
- معمولي کان وڌيڪ reflexes (ڏسو صفحو 133)

اِهي سموريون علامتون شديد پري ايڪلمپسيا جون ٿي سگهن ٿيون. تڪڙي طبي امداد حاصل ڪريو. جيڪڏهن ڪيس اڳ ۾ ڪڏهن بلڊپريشر 140/90 يا ان کان وڌيڪ رهيو آهي ته ٻين علامتن جي موجودگي ضروري ناهي. تڪڙي طبي امداد حاصل ڪريو.

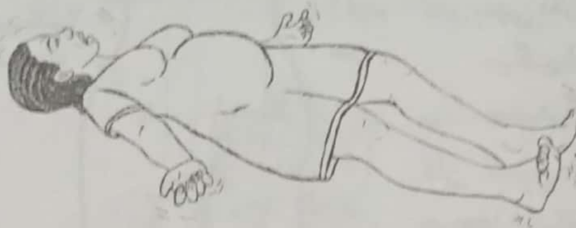
طبي مرڪز ويندي ماءُ کي کاٻي پاسي ۾ ليٽڻ ۽ خاموش ۽ پُرسڪون رهڻ گهرجي. ممڪن هجي ته گاڏيءَ اندر اونداهي رکو. سندس ويم جو عمل انتهائي تيزيءَ سان ٿي سگهي ٿو. اوهان کي سندس ويجهي رهڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو هوءَ ٻار ڄڻي سگهي ٿي. ماءُ کي جهٽڪا لڳي سگهن ٿا.

جيڪڏهن ماءُ کي جهٽڪا لڳن

پري ايڪلمپسيا جي نتيجي ۾ تشنج جا جهٽڪا لڳي سگهن ٿا.

جهٽڪا لڳڻ جي صورت ۾ ماءُ ۾ هيٺيون علامتون نظر اچي سگهن ٿيون:

- اکين جا دوڏا ڦري وڃڻ
- چهرو ۽ هٿ سيٽجي وڃڻ
- جسم سخت، سيٽيل يا ڪنبڻ ٿيڻ
- چمڙي نيري ٿيڻ
- ساهه کڻڻ ۾ خرخراهٽ جو وڏو آواز اچڻ
- بيهوش ٿيڻ



دوري دوران ماءُ جي زبان ڏندن جي وچ ۾ ڪچجي سگهي ٿي. سندس پيشاب يا ڪاڪوس خارج ٿي سگهي ٿو. ڪيس هڪٻئي پويان ڪيترائي ڀيرا جهٽڪا لڳي سگهن ٿا. ان کان پوءِ هوءَ ڪجهه دير لاءِ ننڊ ڪري سگهي ٿي. جاڳڻ تي هڏتر ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿي ته ڪيس ڇا ٿيو هو. هوءَ دوري کان قطعي بيخبر ٿي سگهي ٿي.

دورو ڪجهه سيڪنڊن کان وٺي ڪيترن ئي منٽن تائين هلي سگهي ٿو. ڪجهه دورا گهٽ شديد ٿين ٿا پر تشنج جا سمورا دورا خطرناڪ ضرور ٿين ٿا. ويم جي عمل دوران جن مائرن کي اهڙا دورا پوندا آهن تن جو اڌ مري ويندو آهي، سندن ٻار مري ويندا آهن يا ٻئي مري پوندا آهن. دورو ختم ٿيندي ئي جلد کان جلد طبي امداد حاصل ڪريو.

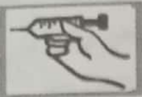
ڇا ڪرڻ گهرجي

1. پرسڪون رهو.
2. ماءُ جي وات ۾ ڪا به شيءِ نه وجهو ڪيس آزاداڻي طور تي ساهه کڻڻ ڏيو.
3. ماءُ کي پاسيرو ليٽايو ته جيئن ٿُڪ يا اُلٽي سندس نڙيءَ ۾ نه ڦاسن.
4. مٿي جي وارن مان پن يا ڪا ٻي چهنبدار شيءِ ڪڍي ڇڏيو ته جيئن ماءُ کي ڪو نقصان نه رسي.
5. جيڪڏهن موجود هجي ته ماءُ کي آڪسيجن ڏيو (ڏسو صفحو 185).
6. ماءُ کي دوا ڏيو.

ايڪليمپسيا لاءِ دوائون

بهترين صورت اِها آهي تہ ماءُ کي دوائون طبي مرڪز ۾ ڏجن ڇاڪاڻ جو انهن دوائن جا تمام گهڻا خطرناڪ ڏيلي اثر ٿين ٿا. انهن دوائن جي اثر ڪري ماءُ کي ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿي سگهي ٿي، جمڻ کان پوءِ ٻار کي ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿي سگهي ٿي، خاص طور تي جيڪڏهن ماءُ کي رٿيل مقدار کان وڌيڪ دوا ڏني وڃي تہ اهو ڪجهہ ٿي سگهي ٿو. انهن دوائن جي استعمال جو طريقو ايندڙ صفحي تي ڏنو ويو آهي. اِهي دوائون ان ڪري اهم آهن جو انهن سان ماءُ جي جان بچي سگهي ٿي پر اِهي دوائون فقط ان صورت ۾ استعمال ڪرايو جڏهن ان جي تربيت پرايل هجي ۽ ماءُ کي اسپتال يا طبي مرڪز منتقل ڪرڻ واريون هجو.

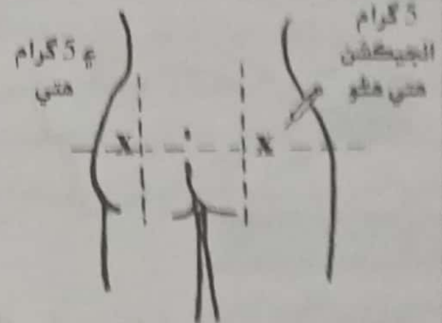
جيڪڏهن ماءُ کي دورو پئجي رهيو هجي تہ کيس ميگنيشيم سلفيٽ ڏيو جيڪڏهن اِهو نہ هجيو تہ ڊائزيپام ڏيو.



تشنج جي جهٽڪن لاءِ ميگنيشيم سلفيٽ

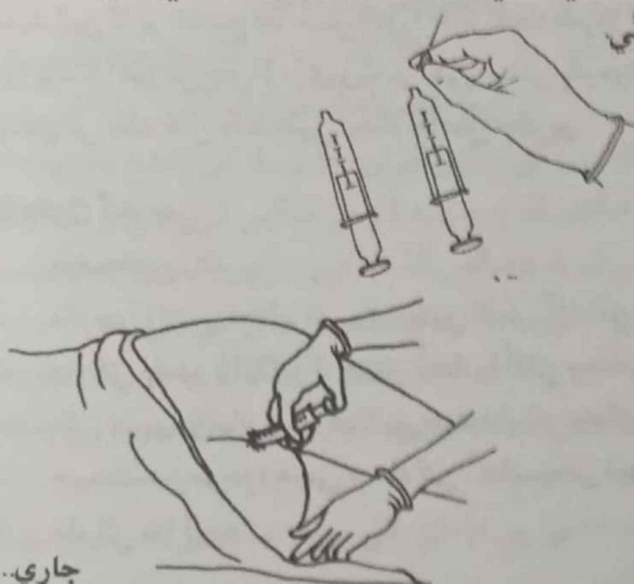
10 گرام ميگنيشيم سلفيٽ 50 سيڪڙو سلوشن کڻو ۽ٻنهي ڏڏن ۾ پنج پنج گرام انجيڪشن هڻو.

ميگنيشيم سلفيٽ ڏيڻ کان اڳ ڳڻي وٺو تہ ماءُ في منٽ ڪيترا ساهہ پئي کڻي، جيڪڏهن ماءُ في منٽ 16 کان گهٽ ساهہ پئي کڻي تہ اها انجيڪشن نہ ڏيو. جيڪڏهن انجيڪشن ڏيڻ جي صورت ۾ سندس ساهن جي رفتار في منٽ 16 کان گهٽجي وڃي تہ هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو.



تشنج جي جهٽڪن لاءِ ڊائزيپام (جيڪڏهن ميگنيشيم سلفيٽ نہ هجي):

جهٽڪن دوران ڊائزيپام مقعد ذريعي داخل ڪرڻ گهرجي، جيڪڏهن ڏوئنري ۾ انجيڪشن هڻبي تہ ان جو ڪو اثر نہ ٿيندو ۽ ٻئي پاسي عورت گوري ڳڙڪائڻ جي قابل نہ هوندي ان ڪري مقعد ذريعي ئي دوا ڏني سگهجي ٿي.



دوا تيار ڪرڻ

پهنجاهٽ ڏوئو ۽ پلاسٽڪ جا دستانا پهريو دوا سرنج ۾ پريو ۽ ٻيرل مان سئي ڪڍي ڇڏيو. سرنج جي پوري ٻيرل ماءُ جي مقعد ۾ داخل ڪريو ۽ پلنجر کي ڌڪي سرنج خالي ڪريو تہ جيئن دوا ماءُ جي مقعد ۾ داخل ٿي وڃي. سرنج جي ٻيرل کي ماءُ جي مقعد ۾ گهٽ ۾ گهٽ 5 منٽ رهڻ ڏيو تہ جئين دوا مقعد کان ٻاهر نہ اچي ۽ اندر جذب ٿي وڃي.

جاري...

انجيڪشن ذريعي ڊائزيپام ڏيڻ

- 20 ملي گرام انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ ڊائزيپام تشنج جي پهرين جهٽڪي کان پوءِ مقعد ذريعي داخل ڪريو.

جيڪڏهن ٻيهر جهٽڪا لڳن ته

- 10 ملي گرام انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ ڊائزيپام پهرين دوا کان ڪو 20 منٽ پوءِ مقعد ۾ داخل ڪريو.

جيڪڏهن انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ ڊائزيپام نه ملي ته

- ڊائزيپام جون 20 ملي گرام گوريون چڱيءَ ريت پيسي پائوڊر ٺاهيو ۽ اهو ٿڌي پاڻيءَ ۾ ملايو (اهو پائوڊر سولائيءَ سان پاڻيءَ ۾ ڳري نه ويندو پر اهو ڪنهن نه ڪنهن ريت پاڻيءَ ۾ ملايو). **پهرين سرنج جي بيرل مان سُئي ڪڍو.** بيرل ۾ پائوڊر گاڏڙ پاڻي ملايو ۽ پوءِ پوري بيرل ماءُ جي مقعد ۾ رکي پهرين جهڙو عمل ڪريو.

(جيڪڏهن ڪجھ فلوئڊ ٻاهر نڪري اچي ته وڌيڪ 5 ملي گرام ڊائزيپام ڏئي سگهجي ٿي.)

ويم جي عمل دوران رت خارج ٿيڻ



ماءُ جي عورتاڻي عضوي مان ٿورو گهڻو رت خارج ٿيڻ عام ڳالھ آهي. ميوڪس پلگ تمام گهڻو ڳاڙهو ۽ رت جهڙو نظر اچي سگهي ٿو. رت جا تڪر، چمڪدار ۽ تازو رت يا 200 ملي ليٽر (هڪ ڪوپ) کان وڌيڪ ڳاڙهو رت وهڻ خطري جي علامت ٿئي ٿي.

سور کان سواءِ رت وهڻ

جيڪڏهن ماءُ جو رت خارج ٿي رهيو آهي ۽ ڪنٽريڪشنن جي وقفي دوران ڪيس ڪا تڪليف به نه پئي ٿئي ته خطرو آهي ته ڪيس پليسينٽا پريويا ٿي چڪو آهي، جنهن جو مطلب آهي ته پليسينٽا سرويڪس کي ڍڪي ڇڏيو آهي (ڏسو صفحو 118). ان جون علامتون عام طور تي حمل جي آخري ڏينهن ۾ ئي ظاهر ٿينديون آهن پر ڪڏهن ڪڏهن پهرين علامت ويم جي عمل دوران ڳاڙهو چمڪدار رت وهڻ هوندي آهي. (اهو رت هڪ سينيٽري پيڊ کي پسائڻ لاءِ ڪافي ٿئي ٿو). ان صورت ۾ تڪڙي طبي امداد حاصل ڪريو.



ان مسئلي ۾ گهڻو تيزيءَ سان ۽ تمام گهڻو رت وهڻ سبب ماءُ ان مهل موت جو ڪاج بڻجي ويندي آهي جڏهن سرويڪس کُلي پوي، ان ڪري جيڪڏهن رت جو مقدار تمام گهڻو ٿي پوي ته وڌيڪ انتظار ڪرڻ خطرناڪ ٿئي ٿو. ماءُ کي طبي مرڪز وٺي وڃو ۽ ان دوران شاڪ جو علاج ڪريو (ڏسو صفحو 253).



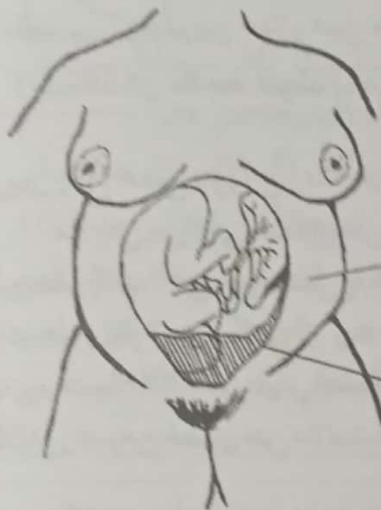
خبردار! جيڪڏهن غير معمولي طور تي رت وهي رهيو هجي ته عورتاڻي عضوي جو معائنو قطعي نه ڪريو. اوهان جي معائني ڪرڻ سان پليسينٽا ۾ اوهان جي آڱر سان سوراخ ٿي سگهي ٿو ۽ وڌيڪ رت وهڻ سبب ماءُ جي حالت وڌيڪ خراب ٿي سگهي ٿي.

يوٽرس ۾ سور

جيڪڏهن ڪنٽريڪشنن دوران ماءُ کي سور محسوس ٿئي ۽ يوٽرس سخت ٿي رهي يا ڪيس ڪنٽريڪشنن دوران غير معمولي سور محسوس ٿئي ته ان جو مطلب آهي ته:

- پليسينٽا يوٽرس جي پيٽ کان ڌار ٿي چڪي آهي.
- يوٽرس ڦاٽي پيو آهي.
- يوٽرس ۾ انفيڪشن آهي.

پليسينٽا جو ڌار ٿيڻ (ايبريشن)



جيڪڏهن اڌور يوٽرس جي پيٽ کان ڌار ٿي وڃي ته ماءُ ۽ ٻار ٻنهي لاءِ خطرناڪ صورتحال آهي. ماءُ رت وهڻ سبب مري سگهي ٿي ڇاڪاڻ جو جنهن هنڌ پليسينٽا يوٽرس جي پيٽ سان ڳنڍيل هوندي آهي اتان رت وهڻ لڳندو آهي. جيئن ته ٻار اڃان يوٽرس اندر ئي هوندو آهي تنهنڪري يوٽرس شڪڙجي اها جاءِ بند نه ڪري سگهندو آهي. ٻار کي ماءُ کان مناسب آڪسيجن نه ملي ته هو مري سگهي ٿو يا وري ڪيس خطرناڪ بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

خطري جون علامتون

- ماءُ کي عورتاڻي عضوي رستي رت اچي سگهي ٿو پر ڪڏهن ڪڏهن رت وهي ٻاهر نه ايندو آهي
- ڪنٽريڪشنن دوران ماءُ کي سور محسوس ٿئي. اِهو سور شروع ۾ انتهائي معمولي ٿي سگهي ٿو. ان ڪري سور ڀل معمولي ڇو نه هجي ان تي ڌيان ڏيڻ گهرجي. جيڪڏهن سور انتهائي وڏي وڃي ته خطرو وڏي ويندو آهي.
- ڪنٽريڪشنن دوران يوٽرس سخت رهي يا سمورو وقت سخت ٿي رهي.
- ماءُ جو پيٽ ڇهڻ تي نرم محسوس ٿئي ۽ ڇهڻ کي ڪيس تڪليف ٿئي.
- ماءُ ۾ شاڪ جون علامتون نظر اچن (ڏسو صفحو253).
- ٻار جي دل جو ڌڙڪو تمام گهڻو تيز ٿي وڃي (180 ڀيرا في منٽ يا ان کان وڌيڪ) يا انتهائي سُست ٿي وڃي (100 ڀيرا في منٽ کان گهٽ) يا ٻار مري به سگهي ٿو (يعني دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ ۾ نه اچي).
- ٻار انتهائي گهٽ چرپر ڪري يا بلڪل ساڪت ٿي وڃي.

جيڪڏهن اوهان کي پليسينٽا ڌار ٿيڻ جون اهي علامتون نظر اچن ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. انتظار قطعي نه ڪريو! اسپتال منتقليءَ دوران ماءُ جو شاڪ وارو علاج ڪريو (ڏسو صفحو 253).

يوٽرس ڦاٽي پوڻ

هيٺين مان ڪو به يوٽرس ڦاٽڻ جو سبب ٿي سگهي ٿو:

- ماءُ جي پوئين ويم ۾ سيزيرين آپريشن ٿيل هجي
- ماءُ جا 5 يا وڌيڪ ٻار هجن.
- ٻار ڏکي پوزيشن ۾ هجي.
- ماءُ جو ويم وارو عمل انتهائي ڏکيو ۽ سگهارو هجي.
- ماءُ جي پيلوس جي بناوٽ ۾ خرابي هجي
- ڪنهن ماءُ جي پيٽ تي زور ڏنو هجي يا سندس پيٽ تي ڌڪ لڳو هجي
- ماءُ کي (وات ذريعي يا انجيڪشن ذريعي) آڪسي ٽوسن جهڙيون دوائون ويم جو عمل شروع ڪرائڻ يا ان کي سگهارو بنائڻ لاءِ ڏنيون ويون هجن.

جيڪڏهن يوٽرس ڦاٽڻ جون علامتون محسوس ٿين ته ماءُ کي هڪدم اسپتال منتقل ڪريو پوءِ پل اِها پري ڇو نه هجي! يوٽرس ڦاٽڻ سان رت تمام گهڻو وهي سگهي ٿو ۽ ماءُ سان گڏ سندس ٻار به مري سگهي ٿو. اسپتال جي رستي ۾ ماءُ جو شاڪ وارو علاج ڪريو (ڏسو صفحو 253) رت روڪڻ لاءِ ماءُ جي آپريشن ضروري آهي. ضايع ٿيندڙ رت جي جاءِ تي نئون رت چاڙهڻو پوندو ۽ انفيڪشن کان بچاءَ لاءِ اينٽي بايوٽڪس ڏيڻيون پونديون.

ڦاٽجندڙ يوٽرس جيئن ته ماءُ جي جسم اندر هوندو آهي تنهنڪري اِهو ڏسي نٿيون سگهو پر هيءُ علامتون ٻُڌائينديون ته اِهو ڦاٽي چڪو آهي:

خطري جون علامتون

- ڪنٽريڪشنن دوران ماءُ کي تمام گهڻو سور ٿيندو آهي، پوءِ ڪيس پيٽ ۾ ڪجهه ڦاٽڻ يا چيرجڻ جو احساس ٿئي ٿو ۽ پوءِ سور گهٽجي ويندو آهي.
- ماءُ جا ڪنٽريڪشن بيهي وڃن ٿا.
- ماءُ جي عورتاڻي عضوي مان رت وهي سگهي ٿو (ڪڏهن ڪڏهن رت نه به ايندو آهي).
- ماءُ ۾ شاڪ جون علامتون نظر اچن ٿيون (ڏسو صفحو 253).
- ٻار ماءُ جي پيٽ ۾ (ءِ ڪڏهن ڪجهه مٿي) ڍرو ڍالو محسوس ٿئي ٿو ان جي دل جو ڌڙڪو ٻُڌڻ ۾ نه ايندو آهي.

يوٽرس ۾ انفيڪشن ٿيڻ

يوٽرس ۾ سور جو هڪ سبب ان جو انفيڪشن به ٿي سگهي ٿو. يوٽرس ۾ انفيڪشن اُن مهل ٿيندو آهي جڏهن هاچيڪار جيوڙا اُن تائين پهچي وڃن ۽ ماءُ کي بيمار ڪري وجهن. يوٽرس جي انفيڪشن جون علامتون به ٻين انفيڪشنن جهڙيون ئي ٿين ٿيون (ڏسو صفحو 190). ويم جي عمل دوران يوٽرس جو انفيڪشن ڪنٽريڪشنن جي وچئين عرصي ۾ يوٽرس ۾ يا ان کان مٿي سور ڪري سگهي ٿو.



يوٽرس جي انفيڪشن سبب ماءُ کي شاڪ به ٿي سگهي ٿو. يوٽرس جو علاج ڪرڻ جا تفصيل صفحي 191 تي ڏنا ويا آهن.

پيش رفت جي علامتن جو جائزو وٺو

هر ويم جو عمل منفرد نوعيت جو ٿئي ٿو. ڪجهه تيز ۽ ڪجهه سُست ٿين ٿا. اِها بلڪل عام ڳالهه آهي پر چڱو ويم جو عمل اُهو ٿي آهي جيڪو آهستي آهستي اڳتي وڌي يعني آهستي کان سگهارو ٿيندو وڃي ۽ سرويڪس کُلي رهيو هجي.

ويم جو عمل سگهارو ٿيڻ سان گڏ هيٺيون علامتون نظر اينديون:



- ڪنٽريڪشن آهستي آهستي وڏيڪ ڊگها، وڏيڪ سگهارا ۽ گهٽ وقفي سان ٿين ٿا.
- ڪنٽريڪشن دوران ڇُهڻ تي يوٽرس وڌيڪ سخت محسوس ٿئي ٿو.
- شو (show) جو مقدار وڌي وڃي ٿو.
- پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي پوي ٿي.
- ماءُ کي اوڳرايون اچن ٿيون. پگهر خارج ٿيڻ لڳي ٿو ۽ اُلٽي اچي ٿي يا سندس ٽنگون ڪنبڻ ٿيون.
- ماءُ ۾ ڌڪڻ جي خواهش اُڀري ٿي. انجو اِهو مطلب ٿي سگهي ٿو ته ٻيو مرحلو ويجهو آهي يا شروع ٿي چڪو آهي. ماءُ کي ڌڪڻ لاءِ اوستائين نه چئو جيستائين اوهان کي پڪ نه ٿي وڃي ته ٻيو مرحلو شروع ٿي رهيو آهي (ڏسو صفحو 209) جيڪڏهن ماءُ پنهنجو پاڻ کي ڌڪڻ کان روڪي نه سگهي ته ان جو مطلب اِهو آهي ته هوءَ ٻئي مرحلي ۾ اچي چڪي آهي.



خبردار! ڪجهه مڊوائفون پهرين مرحلي دوران ماءُ کي ڌڪو ڏيڻ لاءِ چونديون آهن. اوستائين سرويڪس مڪمل طور تي کليل نه هوندو آهي. اِهو خطرناڪ عمل آهي. **شروعات ۾ ئي ڌڪڻ سان سرويڪس ڦاٽي يا ڦوڪجي سگهي ٿو ۽ پوءِ اِهو کُلندو ناهي.** جيڪڏهن ماءُ سرويڪس کي زخمي ٿيڻ کان بچائڻ جي به ڪوشش ڪري ته ڌڪڻ جون سموريون اضافي ڪوششون ٻار کي تيزيءَ سان ٻاهر نٿيون ڪڍي سگهن. ان سان فقط ماءُ ٿڪبي ۽ ويم وڌيڪ ڏکيو ٿيندو.

گهڻو جلدي ڌڪڻ جو عمل شروع ڪرڻ سان ماءُ جا ڏوئنرا زخمي ٿي سگهن ٿا ۽ سندس پنهنجي پيشاب ڪاڪوس کي ڪنٽرول گهٽ يا متاثر ٿي سگهي ٿو.



سرويڪس کُلڻ کان اڳ ڌڪڻ ائين آهي جيئن پنهنجي ٻُت کان گهڻو ننڍي قميص پائڻ جي ڪوشش ڪرڻ.

عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪڏهن ڪرڻ گهرجي

سرويڪس کُلڻ جي پڪ ڪرڻ جو واحد طريقو عورتاڻي عضوي جو اندروني معائنو آهي پر جيئن ته اهو معائنو ڪرڻ سان انفيڪشن جو خطرو وڌي ٿو وڃي ۽ معائني لاءِ اوهان جو تربيت يافته هئڻ ضروري آهي ۽ ان لاءِ دستانن جي به ضرورت پوي ٿي تنهنڪري عورتاڻي عضوي جو معائنو اوستائين نه ڪرڻ گهرجي جيستائين ان جو ڪو ٺوس سبب نه هجي. جيڪڏهن اوهين تربيت يافته آهيو ته صفحي نمبر 355 تي ڏنل هدايتون اوهان کي اهو معائنو ڪرڻ ۾ مدد ڏئي سگهن ٿيون پر جيستائين ڪو ٺوس سبب موجود نه هجي، اهو معائنو نه ڪرڻ گهرجي.

اُهي ٺوس سبب جن جي ڪري عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪري سگهجي ٿو:

- ڊگهو ۽ سخت ويم جو عمل جنهن ۾ پيش رفت جا آثار نظر نه ايندا هجن. عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪري اِهو ڄاڻي ٿيون سگهو ته سرويڪس کُلي رهيو آهي يا نه.
- ڪورڊ جو لٽڪي پوڻ- عورتاڻي عضوي جي معائني ۾ اوهين ٻار جو مٿو ڪورڊ کان پري ڪري سگهو ٿيون يا ان کي پرپرو ڏکي سگهو ٿيون (ڏسو صفحو 189).
- ڪا هنگامي طبي حالت- عورتاڻي عضوي جي معائني سان اِهو ڄاڻي سگهو ٿيون ته ويم کان اڳ طبي امداد وٺڻ جو وقت آهي يا نه.

جيڪڏهن عورتاڻي عضوي مان تمام گهڻو يا غير معمولي طور تي رت وهي رهيو هجي ته ان جو معائنو قطعي نه ڪريو (ڏسو صفحو 118)

ويم جو عمل تمام گهڻو ڊگهو ٿي چڪو هجي

خطري جون علامتون ماءُ پهرين به ٻار ڄڻي چڪي هجي ته طاقتور ڪنٽريڪشنن جي 12 ڪلاڪن کان وڌيڪ دير تائين جاري رهڻ جو مطلب اِهو آهي ته ويم جو عمل گهڻو ڊگهو ٿي چڪو آهي. پهريون ڀيرو ٻار ڄڻيندڙ عورت لاءِ 24 ڪلاڪن کان وڌيڪ دير تائين سگهارا ڪنٽريڪشن جاري رهڻ ڊيگهه جي نشاني آهي.

ڪڏهن ڪڏهن ڊگهو ويم جو عمل به مناسب ٿيندو آهي ۽ ان ۾ ڪو خطرو نه هوندو آهي، بس شرط اِهو آهي ته عورت ڪنٽريڪشنن دوران آرام ڪري، پاڻياٺي شيون پيئي ۽ باقاعدگيءَ سان پيشاب ڪندي رهي. پر ڊگهو ويم جو عمل مسئلا به پيدا ڪري سگهي ٿو جهڙوڪ فسٽيولا (عورتاڻي عضوي ۾ اهڙو سوراخ جنهن مان پيشاب ٽِمندو رهي- ڏسو صفحو 289) يوٽرس جو ڦاٽڻ يا ماءُ جو مري پوڻ- جيڪڏهن ماءُ جي ويم وارو عمل ڊگهو ٿي رهيو آهي ته ان ۾ خطري جون علامتون ڌيان سان ڳولهيو. اِهو ڏسو ته ڇا سور جا وچيان وقفا وڌيڪ ڊگها ٿيندا پيا وڃن؟ ڇا ماءُ ۾ انفيڪشن جي ڪا علامت موجود آهي؟ ڇا ماءُ ٿڪجي رهي آهي؟ ڇا ٻار جي دل جو ڌڙڪو نارمل آهي؟

جيڪڏهن پيشرفت جا آثار نظر نه اچن يا ويم جو عمل 12 ڪلاڪن کان وڌيڪ ڊگهو ٿي وڃي ته ان جو مطلب آهي ته ڪا نه ڪا گڙٻڙ آهي.

نوٽ: جيڪڏهن ويم جو عمل ڊگهو يا سخت ٿي رهيو آهي ته ماءُ کي ان جو ذميوار نه ليکيو. منجهس احساسِ جرم پيدا نه ڪريو پر سندس حوصلو وڌايو.

پهرين مرحلي ۾ ويم جو عمل سُست ٿيڻ يا اٽڪي پوڻ جا ڪجهه سبب هيءَ آهن: ماءُ ڊنل،

پريشان يا ڊڄ جو شڪار آهي يا هوءَ تمام گهڻو ٿڪجي چڪي آهي. ويم جو عمل اُن مهل به سست ٿي ويندو آهي يا اٽڪي پوندو آهي جڏهن ٻار ڪنهن ڏکي يا ناممڪن پوزيشن ۾ هجي يا هو ماءُ جي پيلوس مان لنگهي نه سگهي.

جڏهن ماءُ ڊنل، پريشان يا ڊپ جو شڪار هجي

ڊپ ۽ ڊڄ وڳهي ويم جو عمل سُست ٿي سگهي ٿو. ويم جي عمل دوران ڊڄ جا ڪجهه عام سبب هيءَ ٿي سگهن ٿا:

- ويم جو جسماني سور ڏيڄاري رهيو هجي.
- اِهو پهريون ٻار هجي.
- ماءُ جو پويون ٻار مُئل ڄائو هجي يا ڄمڻ کان پوءِ مري پيو هجي.
- ماءُ اِهو ٻار نه چاهيندي هجي.
- عورت جو مڙس، ڪا ساهيڙي يا ڪو ڪٽنب ڀاتي سندس مدد لاءِ موجود نه هجي.
- ماءُ جي ڪٽنب جي ڀاتين جو پاڻ ۾ جهيڙو هجي.
- ماءُ سان سندس ننڍپڻ يا بلوغت ۾ جنسي ڏاڍائي ڪئي وئي هجي.

گهر ڀاتين يا پاڙيسرين جو غير دوستاڻو رويو به ماءُ کي انتهائي خوفزده ۽ ڊڄ جو شڪار ڪري سگهي ٿو. ان ڪري اهڙن ماڻهن کي ويم مهل موجود نه هئڻ گهرجي.

ويم واري عمل دوران دلاسو ۽ جذباتي سهارو ڊپ ۽ ڊڄ گهٽائي سگهي ٿو ۽ اِهو عمل اڳتي وڌائڻ ۾ مدد ڏئي ٿو. ماءُ سان ڳالهيون ٻولهيون ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. اڪيلائپ جو احساس يا ٻار نه چاهڻ جهڙا پيچيده احساس ويم جي عمل کي سُست ڪري سگهن ٿا. جيڪڏهن ماءُ کي حوصلو ڏيارجي ۽ ڪيس چئجي ته هوءَ پنهنجي ڊپ جو ٻنان هيڪ اظهار ڪري ته اُن سان هوءَ سڪون ۽ اطمينان محسوس ڪري سگهي ٿي.

ماءُ کي چئو ته هوءَ پنهنجو جسم ڍلو ڍارو ڇڏي ۽ سڪون واري حالت اختيار ڪري، ان ڪم ۾ سندس مدد ڪريو. جيڪڏهن سندس ٻانهون، ٽنگون ۽ چهرو آرام واري حالت ۾ هوندا ته ان سان سرويڪس کُلڻ ۾ ۽ ويم جو عمل اڳتي وڌائڻ ۾ مدد ملندي. سندس مالش ڪري سگهو ٿيون. ڪيس گرم پاڻيءَ سان وينجهاري سگهون ٿيون ۽ گرم ڪپڙي سان سندس جسم کي سيڪ ڏئي سگهو ٿيون. اِهو ياد رکو ته هر صورت ۾ ماءُ سان احترام ۽ سارسنڀال وارو رويو اختيار ڪريو.

ماءُ کي سڪون ۽ حفاظت جو احساس ڏيارڻ لاءِ ٻيا طريقا به استعمال ڪجن:



- ڪنٽريڪشن جو آڌرياءُ ڪرڻ ۾ سندس مدد ڪريو. هر ڪنٽريڪشن شروع ٿيڻ تي ڪيس چئو ته هوءَ گهرو ساهه کڻي ۽ ڏوئٽرن کي آرام واري حالت ۾ آڻي (ساهه کڻڻ جي طريقن بابت تفصيل صفحي 182 تي ڏنل آهن).
- ماءُ کي ٻڌايو ته هوءَ ڪيترو چڱي ريت ان مرحلي مان گذري رهي آهي. سندس ساراهه ڪريو ته هوءَ انتهائي همت پري ۽ بهادر آهي.
- ڪيس چئو ته هوءَ سرويڪس يا يوٽرس جي کُلڻ ۽ ٻار جي ٻاهر اچڻ واري منظر جو تصور ڪري اوهان کي ٻڌائي. ڪجهه عورتون ٻين شين جي کُلڻ جو تصور ڪنديون آهن، جهڙوڪ گلن جو ٽڙڻ.

- ماءُ کي ٻڌايو تہ هر ڪنٽريڪشن بار کي ٻاهر آڻڻ ۾ مدد ٿو ڏئي.



عام طور تي ڏٺو ويو آهي تہ جڏهن ويم جو عمل سگهارو ٿيندو آهي تہ عورتون ڊپ يا تاءُ جو شڪار ٿيڻ شروع ٿينديون آهن. ماءُ کي يقين ڏياريو تہ ويم جي عمل دوران سمورين عورتن کي سور ٿيندو آهي ۽ اها عام ڳالهہ آهي. ان سان ٻار ڄمڻ جو وقت وڌيڪ ويجهو ٿو اچي. جيڪڏهن مناسب سمجهو تہ ماءُ کي سمجهايو تہ جيڪڏهن هوءَ روڪڻ جي ڪوشش ڪندي تہ ويم جو عمل وڌيڪ ڏکوئيندڙ ٿيندو ممڪن آهي تہ ان ريت هوءَ آرام ۽ سڪون واري حالت ۾ اچي وڃي. بهرحال ماءُ کي هيسائڻ يا شرم ڏيارڻ وارو رويو قطعي نہ رکو.





ماءُ ٿڪاوٽ وگهي بيحال ٿي چڪي هجي

ويم جو عمل هڪ ڏکيو مرحلو ٿي ثابت ڪري ان دوران عورت جو ٿڪجي پوڻ عام ڳالهہ آهي. پر ٻئي پاسي اِها بہ حقيقت آهي تہ جيڪڏهن هوءَ ٿڪجي پئي تہ سندس ويم وارو عمل وڌيڪ ڏکيو ۽ وڌيڪ خطرناڪ ٿي پوندو نہ رڳو ايترو پر ويم جو عمل بيهي بہ سگهي ٿو. جيڪڏهن ماءُ گهڻو ٿڪجي چڪي هجي تہ کيس هلڪي چانهہ ۾ تمام گهڻي کنڊ يا ماکي ملائي ڏيو يا ميون جو رس يا ري هائيڊريشن ڊرنڪ (ڏسو صفحو 170) پياريو. اندازو لڳايو تہ هوءَ ڪهڙي مرحلي ۾ آهي: هلڪي، فعال يا تاخيري ويم واري مرحلي ۾.

هلڪو ويم جو عمل

هلڪو ويم جو عمل ڪيترائي ڪلاڪ ايستائين جو ڪيترائي ڏينهن هلي سگهي ٿو. جيڪڏهن ايئن آهي تہ ماءُ تمام گهڻو ٿڪجي سگهي ٿي يا سندس همت ٽٽي سگهي ٿي. جيڪڏهن اندازو ٿيون لڳايو تہ ٻار ڄمڻ ۾ اڃان چڱي موچاري دير لڳندي تہ ماءُ کي ڪنٽريڪشنن دوران آرام ڪرڻ ڏيو يا سمهڻ ڏيو. کيس آرام ۽ سڪون واري حالت ۾ آڻڻ جي هر ممڪن ڪوشش ڪريو. کيس ڀاڻيائي شيون پياريو. کيس حوصلو ڏيو، همت وڌايوس. سندس مالش بہ ڪري سگهجي ٿي ۽ جيڪڏهن پاڻيءَ جي ڳوٺري نہ ڦاٽي هجي تہ وينجهاري بہ سگهجيس ٿو.

ڳوٺاڻي ڄم ڄارڻ ڏيندڙين جي ڪم ۾ سمهارڻ لاءِ اوهان جي علائقي جون مڊوائفون ممڪن آهي ته روائتي دوائون يا ٻوٽن جا جُزا استعمال ڪنديون هجن. جيڪڏهن پڪ اٿوَ ته انهن ٻوٽن مان ٻار کي ڪو نقصان نه رسندو ته اهي استعمال ڪريو.

فعال ويم جو مرحلو

جيڪڏهن ماءُ جي ويم جو فعال مرحلو شروع ٿي چڪو آهي پر ان ۾ ڪا پيش رفت نه ٿي آهي ۽ ايئن ٿو لڳي ته ڄڻ ٻار ڄمڻ ۾ ڪجهه ڪلاڪ لڳندا ته ڪاڏي پيتي ۽ آرام ڪرڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو. پر ان دوران اوهان کي ويم جو عمل اڳتي وڌائڻ جي به ڪوشش ڪرڻ گهرجي (ڏسو صفحو204) جيڪڏهن ماءُ فعال مرحلي ۾ 12 ڪلاڪن کان وڌيڪ وقت گذاري چڪي هجي ۽ ويم ويجهو محسوس نه ٿئي ته ڪيس طبي مرڪز وٺي وڃو. جيڪڏهن اِهو پري هجي ته اجان وڌيڪ جلدي وڃو.

تاخيري مرحلو

جيڪڏهن ماءُ ويم جي تاخيري مرحلي ۾ هجي ته امڪان اِهو هوندو آهي ته هوءَ سگهو ئي ويم مڪمل ڪري وٺندي. پوءِ پل هوءَ تمام گهڻو ٿڪجي چڪي هجي. ان مرحلي تي ڪيس حوصلي ۽ صبر جي آٿت ڏيڻ جي ضرورت آهي.

جيڪڏهن ماءُ تمام گهڻو ٿڪجي چڪي هجي ۽ ڪنٽريڪشن کي ختم ٿيندي هڪ ڪلاڪ کان وڌيڪ وقت لنگهي چڪو هجي. يا جيڪڏهن اُهي شروع ٿي وڃن پر ماءُ ڪا پيش رفت نه ڪري ته ڪيس طبي مرڪز وٺي وڃو.



جيڪڏهن ٻار ماءُ جي پيلوس مان نه گذري رهيو هجي

جيڪڏهن ٻار ڏکي پوزيشن ۾ هجي يا هو ماءُ جي پيلوس جي پيٽ ۾ وڏي قدبُت وارو هجي ته ٻار ٻاهر نه اچي سگهندو. ويم جو عمل يوٽرس جي قائم تائين جاري رهندو اندروني طور تي رت وهڻ سبب ماءُ مري پوندي يا وڏي ٿڪاوٽ سبب هوءَ ۽ سندس ٻار ٻئي مري پوندا. جيڪڏهن ڪنهن نه ڪنهن ريت هوءَ ٻار ڄڻي به وٺي تڏهن به سندس عورتاڻي عضوي، مثاني يا آنڊن کي شديد نقصان رسي سگهي ٿو(فسٽيولا، ڏسو صفحو 289)

هيٺين صورتن ۾ خطرو رهي ٿو ته ٻار پيلوس مان لنگهي نه سگهي:



- ماءُ گهڻ ڄمار واري هجي ۽ سندس پيلوس مڪمل طور تي واڌ ويجهه ماڻي نه سگهيو هجي.
- ماءُ کي پنهنجي ننڍپڻ ۾ اٽپوري ۽ ناقص خوراڪ ملي هجي (ان جي نتيجي ۾ عورت جو قدبت غير معمولي طور تي ننڍو رهجي سگهي ٿو يا سندس پيلوس انتهائي ننڍو رهجي سگهي ٿو).
- ماءُ جي پيلوس جي بناوٽ ۾ ڪا خرابي هجي.
- ماءُ کي مٺن پيشابن جي بيماري هجي.
- ٻار جو قدبُت وڏو هجي يا هو حمل دوران غير معمولي طور تيزيءَ سان وڌيو هجي.

تون سچو ڏيئهن ويم جي سورن ۾ رهي آهين ۽ هي ٻار تنهنجي پوين ٻار کان وڏو پيو لڳي منهنجو خيال آهي ته اسان کي اسپتال هلڻ گهرجي



- ٻار جو مٿو ويم جو عمل شروع ٿيڻ وقت به اوچو هجي ۽ مٿو پيوبڪ هڏيءَ جي مٿان محسوس ٿيندو هجي.
- پوئين ٻار جي ويم مهل ماءُ کي ڏکڻ ۾ گهڻي ڏکيائي پيش آئي هجي ۽ هاڻوڪو ٻار پوئين ٻار کان وڏو هجي.
- ماءُ 8 کان 12 ڪلاڪن کان ويم جي عمل ۾ هجي ۽ پيش رفت نه ٿي هجي (جيڪڏهن طبي مرڪز گهڻو پري آهي ته دير نه ڪريو جلد نڪرو).

جيئن ته اوهين يقيني طور تي نٿيون چاٽي سگهو ته ٻار قدرت ۾ تمام گهڻو وڏو هئڻ ڪري پورو نه پيو پوي، تنهنڪري ماءُ کي ڪجهه ڪلاڪ ويم جي عمل ۾ رهڻ ڏيو ۽ انتظار ڪريو. اڪثر اهو ٿيندو آهي جو وڏي قدرت وارو ٻار به خيريت سان نڪري ايندو آهي پر جيڪڏهن ماءُ 12 ڪلاڪن کان وڌيڪ وقت سگهاري ويم جي عمل ۾ گذاري چڪي ۽ ويم جي ويجهي هئڻ جي ڪا علامت نظر نه اچي ته طبي مرڪز وڃو. ممڪن آهي ته ماءُ جي سيزيرين آپريشن ٿئي.

ويم لاءِ ٻار ڏکي يا ناممڪن حالت ۾ هجي

ٻار جو مٿو هيٺ ڏانهن ۽ چهرو ماءُ جي چيلهه ڏانهن هجي ته ويم جو عمل عام طور تي تمام گهڻو مختصر ٿيندو آهي. جيڪڏهن ٻار جي ڪا ٻي پوزيشن آهي ته عورتاڻي عضوي رستي سندس جمڻ ڏکيو يا ناممڪن ٿي سگهي ٿو.

ٻار جو رُخ ماءُ جي پيٽ ڏانهن هجي (پوسٽيريئر)

جيڪڏهن ٻار جو چهرو سامهون يعني ماءُ جي پيٽ ڏانهن هجي ته اڪثر سندس جمڻ ڪنهن ڏکيائيءَ کان سواءِ ٿي ويندو آهي پر عام طور تي ويم جو عمل وڌيڪ ڏکو هوندو آهي. اوهان کي گهرجي ته ويم جو عمل سگهارو بنائڻ لاءِ غير هاجيڪار طريقا استعمال ڪريو (ڏسو صفحو204) هيئين طريقن سان به فرق پئجي سگهي ٿو:

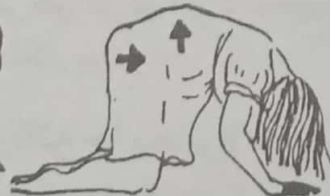


چيلهه سڌي آهي

چيلهه ۽ پُٺ ورايل آهي

- ماءُ کي چئو ته هوءَ هٿ ۽ گوڏا زمين تي ٽڪائي هڪ ڪلاڪ يا وڌيڪ وقت آرام ڪري (ڪنٽريڪشنن جي وچ ۾ هوءَ هلڻ چاهي يا پنهنجون ٽنگون کولڻ چاهي ته ڪو حرج ناهي).
- ماءُ کي چئو ته هوءَ ڪنٽريڪشنن واري وچئين وٿي ۾ ”ڪاوڙيل ٻلي“ واري مشق ڪري جنهن ۾ پُٺ کي ڏيڪاريل شڪل موجب ورائي گول ڪيو ويندو آهي.





”ڪاوڙيل ٻلي“ واري ورزش

انهن طريقن سان ٻار جو چهرو ماءُ جي چيلهه/ پُٺ ڏانهن موڙڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

ٻار جو چهرو يا پيشاني هيٺ ۽ سامهون ڏانهن هجي

ٻار جي مٿي جي پوزيشن سان ويم شست ٿي سگهي ٿو يا ٿيهي سگهجي ٿو جيڪڏهن ٻار جو چهرو يا پيشاني هيٺ ۽ سامهون ڏانهن هجي ته به ويم عام طريقي سان ممڪن آهي پر ويم جو عمل وڌيڪ ڏکيو هوندو. ان صورت ۾ طبي مدد حاصل ڪريو. اهڙي ٻار جي پوزيشن تبديل ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪريو.



اڪثر ٻار پنهنجو مٿو هن حالت ۾ ڦاسائي ڇڏيندا آهن. ايئن ڪرڻ سان سندن مٿو ماءُ جي پيلوس مان چڱي ريت لنگهي ويندو آهي



پر ڪڏهن ڪڏهن ٻار جو مٿو هن پوزيشن ۾ هوندو آهي. ان صورت ۾ سندس مٿو ماءُ جي پيلوس مان لنگهڻ ڏکيو هوندو آهي



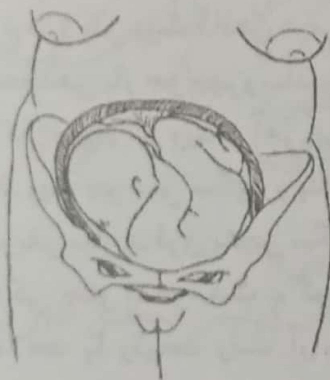
هن ٻار جي پيشاني سڀ کان اڳ ۾ آهي اهڙو ٻار عام طور تي ماءُ جي پيلوس مان لنگهي نه سگهندو آهي

ٻار اونڌو (بريچ) هجي

ٻار جا پير يا ڌڏ هيٺ ۽ مٿو مٿين پاسي ڏانهن هجي ته عام طور تي اهڙي ويم ۾ دير لڳندي آهي پر جيڪڏهن ٻار وقت کان اڳ يا قدبُت ۾ ننڍو هوندو ته ويم جو عمل تيزيءَ سان مڪمل ٿي ويندو آهي. هيٺ مٿي واري ٻار جي پيٽ ۾ بريچ پوزيشن واري ٻار کي وڌيڪ جوکم ٿين ٿا. ٻار کي ڦيرائي پوزيشن بدلائڻ ممڪن آهي. (ڏسو صفحو 385) جيڪڏهن محفوظ طريقي سان ٻار جي پوزيشن بدلائي نه سگهو ۽ اوهان کي بريچ ويم جو تجربو نه هجي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

بريچ ويم بابت وڌيڪ تفصيل صفحي 229 تي موجود آهن.

ٻار آڏو (side ways) هجي



يوٽرس ۾ آڏو ڦاٿل ٻار پيلوس مان لنگهي نٿو سگهي

عورت جي ڪُک ۾ آڏي پوزيشن ۾ ليٽيل ٻار کي سندس پوزيشن ۾ ٻاهر نٿو آڻي سگهجي. ٻار جو رُخ بدلائڻ سولو ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 385) پر فقط اُن صورت ۾ ٻار جو رُخ بدلائڻ جي ڪوشش ڪريو جڏهن اِهو سندس پهريون ويم نه هجي. سندس ڪنٽريڪشنن ۾ 15 کان 20 منٽن جي وٿي اچي رهي هجي، پاڻي جي ڳوٿري نه ڦاٽي هجي ۽ اوهان کي ٻار جو رُخ بدلائڻ جو تجربو ۽ مشق حاصل هجي. جيڪڏهن اهڙي ٻار جو رُخ موڙڻ محفوظ نه لڳي يا ٻار قطعي طور تي ڦيرائي نه سگهجي ته تڪڙي طبي امداد حاصل ڪريو. اهڙو ٻار سيزيرين آپريشن ذريعي ڄڻائڻو پوندو.

ويم جي عمل کي اڳتي وڌائڻ جا محفوظ طريقا

جيڪڏهن ويم جو عمل ڍِگهو اختيار ڪري وڃي يا ان کي شروع ڪرڻ جي ضرورت هجي ته ان جا محفوظ طريقا موجود آهن. انهن طريقن سان ماءُ کي نقصان ٿيندو نه ٻار کي ۽ انهن وسيلي ويم جو عمل سگهارو بنائڻ ۾ پڻ مدد ملندي

هيٺين صورتن ۾ ماءُ کي ويم جي عمل تي اُڀارڻ جي ڪوشش ڪريو:

- پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي چڪي هجي. مٿو انگيجڊ ٿي چڪو هجي ۽ ويم جو عمل اڃان شروع نه ٿيو هجي يا ويم اڃان پري هجي.
- ماءُ ڪيترن ئي ڪلاڪن کان فعال مرحلي ۾ هجي پر ويم اڃان پري هجي.
- ماءُ ڪيترن ئي ڪلاڪن کان هلڪي ويم واري عمل ۾ هجي. ويم جو عمل ماءُ کي آرام سان ويهڻ نه ڏيندو هجي پر اِهو سرويڪس کولڻ جيترو به نه هجي.

جيڪڏهن ماءُ ۾ خطري جون اهڙيون علامتون نظر اچن جو اوهان کي ڪيس طبي مرڪز وٺي وڃڻو پوي ته ويم جو عمل اُڀارڻ جي ڪوشش نه ڪريو. خاص طور تي جيڪڏهن ٻار ماءُ جي ڪُک ۾ آڏو هجي، تمام گهڻو رت وهي رهيو هجي. يا ٻار جي دل جو ڌڙڪو في منٽ 100 ڀيرا کان گهٽ هجي ته ويم جو عمل اُڀارڻ جي ڪوشش نه ڪريو. انهن حالتن ۾ ايئن ڪرڻ سان ٻار کي خطرو ٿي پيو سگهي ۽ وقت به ضايع ٿيندو. جيڪڏهن خطرناڪ علامتون ظاهر هجن ته طبي مدد حاصل ڪريو!

انهن طريقن مان ڪو هڪ ويم جو عمل اُڀارڻ لاءِ استعمال ڪريو پر جيڪڏهن هڪ ٻن ڪلاڪن کان پوءِ به انهن جو ڪو اثر محسوس نه ٿئي ته ماءُ کي طبي مرڪز منتقل ڪرڻ جو سوچيو. ويم جو گهڻي دير تائين انتظار ڪرڻ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو. فعال ويم واري مرحلي جي 8 کان 12 ڪلاڪن کان پوءِ به ڪا پيش رفت محسوس نه ٿي رهي هجي يا پيش رفت ڪجهه ڪلاڪن کان بيٺل هجي ته ماءُ کي هڪدم طبي مرڪز وٺي وڃو. جيڪڏهن طبي مرڪز هڪ ڪلاڪ کان وڌيڪ سفر تي آهي ته خاص طور تي وڌيڪ جلدي ڪريو.

(ويم جو عمل شروع ڪرائڻ يا سگهارو بنائڻ جا وڌيڪ طريقا صفحي 357 تي ڏنل آهن. انهن طريقن مان ڪجهه خطرا ٿي سگهن ٿا ان ڪري اِهي ان صورت ۾ ئي اختيار ڪجن جڏهن ٻي ڪا واٽ نه هجي.)



خبردار! گهر تي ويم جو عمل شروع ڪرائڻ لاءِ دوائون (جهڙوڪ آڪسي توسن يا ميزو پروسول) قطعي استعمال نه ڪرايو. انهن دوائن وگهي ايترا سگهارا ڪنٽريڪشن پيدا ٿي سگهن ٿا جو ٻار يا ماءُ مري سگهن ٿا.



هلڻ ڦرڻ

جيڪڏهن ماءُ اُٿي ويهي يا هلڻ ڦرڻ لڳي ته ويم جو عمل اڪثر طاقتور ٿي ويندو آهي. اِهو ان ڪري ٿيندو آهي جو ٻار جو مٿو سرويڪس کي هيٺ ڏانهن دٻائي ٿو ۽ ان سان سگهارا ڪنٽريڪشن پيدا ٿيندا آهن. ڪجهه عورتن ۾ فقط پنهنجي پوزيشن بدلائڻ سان ئي سگهارا ڪنٽريڪشن پيدا ٿي ويندا آهن. پوزيشنن جي طريقن بابت ڄاڻڻ لاءِ صفحا 172 ۽ 173 ڏسو.

ڏُنڊي دٻائڻ

جڏهن ڪو ٻار ماءُ جي اُرهه جي ڏُنڊي چوسي ٿو ته ماءُ جي جسم ۾ آڪسي توسن هارمون پيدا ٿيڻ لڳندا آهن. آڪسي توسن سگهارن ڪنٽريڪشنن جو سبب بڻجي ٿو. جيڪڏهن ماءُ جا ٿڃ پياڪ ٻار آهن ته کيس چئو ته ٻارن کي ٿڃ ڌارائي. جيڪڏهن اهڙا ٻار نه



10 منٽن تائين چوسڻ کان پوءِ 10 منٽ انتظار ڪجي، پوءِ اهو عمل ٻيهر ورجائجي.

جيڪڏهن ماءُ ڪنهن کان پنهنجي ڏنڊي چوسائڻ تي راضي نہ هجي تہ هوءَ پاڻ بہ انهن کي جهلي دٻائي سگهي ٿي يا انهن جو مساج ڪري سگهي ٿي. ڪيس اِهو عمل ڪنٽريڪشن جي سگهارو ٿيڻ تائين جاري رکڻ گهرجي. سندس ڪنٽريڪشن لڳ ڀڳ اڌ ڪلاڪ اندر سگهارا ٿيڻ گهرجن. ايئن نہ ٿيڻ جو مطلب آهي تہ اِهو طريقو ڪارگر ثابت نہ ٿيو آهي.

ايڪوپريشر (جسم جي خاص حصن تي دٻاءُ وجهڻ)

جسم جي ڪجھ حصن جو مساج ڪرڻ سان ويم جو عمل شروع ٿي سگهي ٿو يا ڪمزور عمل سگهارو ٿي سگهي ٿو. مساج جو هڪ طريقو ايڪوپريشر آهي. اِهو چيني علاج جي طريقن مان هڪ آهي. ايڪو پريشر ۾ ڪنهن فرد جي جسم جي مخصوص حصن تي زور سان دٻاءُ وجهڻو هوندو آهي جيڪڏهن اوهان کي ويم جو عمل شروع ڪرائڻ ۾ مدد ڏيندڙ مساج جي ٻين طريقن جو پتو هجي تہ اُهي طريقا آزمايو (پر ماءُ جي پيٽ تي زور نہ وجهو ايئن ڪرڻ تي پليسينٽا يوٽرس کان ڌار ٿي سگهي ٿي).

ايڪوپريشر جو عمل ڪرڻ کان اڳ ماءُ کي چئو تہ هوءَ پنهنجو جسم سڪون واري حالت ۾ آڻي ۽ ان کي ڍرو ڇڏي. سندس پيرن کي مهٽيو يا چيلهہ جي ٺورڙي مالش ڪريو. جڏهن سندس جسم سڪون واري حالت ۾ اچي وڃي تہ ايڪوپريشر وارو مساج شروع ڪري سگهو ٿيون.

هيٺ ڄاڻايل هنڌن تي پنهنجو آڱوٺو زور سان دٻايو. پهرين هڪ حصو چونڊيو پوءِ پنهنجو آڱوٺو ٿورڙو هيڏي هوڏي ڪريو ايستائين جو اُهو هنڌ اچي وڃي جتي دٻائڻ سان ماءُ کي ٿورڙي تڪليف محسوس ٿيڻ لڳي. اِهوئي هنڌ آهي جنهن کي لڳ ڀڳ هڪ منٽ تائين دٻائي رکو.

جيڪڏهن اهو طريقو ڪارگر ٿيو تہ ماءُ کي ان هنڌ جي اوسي پاسي تڪليف يا مونجهہ جو احساس ٿيندو. ڪيس اهو بہ محسوس ٿيندو تہ ٻار حرڪت ڪرڻ لڳو آهي يا ماءُ کي توانائي جو احساس ٿي سگهي ٿو يا پيٽ جي هيٺين حصي ۾ ڪيس تڪليف يا سور جو احساس ٿي سگهي ٿو.





ٽنگن تي، مُرين کان چار آڱريون مٿي

اندرين پاسي مُريءَ جي هڏيءَ کان چار آڱريون مٿي جاءِ ڳولهيو ۽ ان جاءِ کان مٿي وارو هنڌ دٻايو هڏيءَ جي پوئين جاءِ تي دٻاءُ وجهو.

آڱوٺو مٿي ۽ هيٺ ڏانهن يا وري ننڍڙي دائري جي صورت ۾ ڦيرايو.

هٿ تي، آڱوٺي ۽ شهادت واري آڱر جي وچ ۾



ماءُ جي هٿ ترين ۾ پنهنجون آڱريون وجهو ۽ پنهنجا آڱوٺا سندس هٿن جي ٻاهرين پاسي لڳايو. پنهنجا آڱوٺا ننڍين دائرن جي صورت ۾ رڳڙيو. اها جاءِ دٻائڻ سان ماءُ کي ويم جي سورن جي تڪليف بہ گهٽ محسوس ٿيندي

پير تي: آڱوٺي پرسان



جيڪڏهن مٿي ڄاڻايل ٻنهي طريقن (ڳريءَ جي هڏيءَ کان مٿي ۽ هٿ تي) جي 5 کان 10 منٽن اندر ڪو نتيجو نه نڪري يا ماءُ ٿاڪ جي شڪار يا ڪاوڙ واري حالت ۾ هجي ته سنڌس پير جي آڱوٺي پرسان دٻاءُ وجهڻ جي ڪوشش ڪريو. پنهنجو آڱوٺو ننڍين دائرن جي صورت ۾ رڳڙيو. جيڪڏهن ماءُ جو رت وهي رهيو هجي ته اهو طريقو استعمال نه ڪريو. ڪجهه ٻيا هنڌ دٻائڻ سان به ڪڏهن ڪڏهن فائدو ٿيندو آهي.



اکين جي وچ ۾

پيشانيءَ واري پاسي دٻاءُ وجهو. خاص طور تي جيڪڏهن ماءُ تمام گهڻي ٿڪ واري حالت ۾ هجي.

ڪلهن جو مٿيون حصو



تقريباً اڌ منٽ تائين دٻايو (يا 30 تائين ڳڻپ ڪريو).

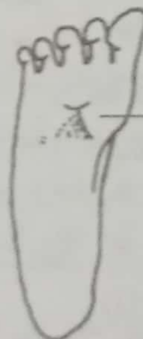
2 کان 3 منٽن جي وٿي ڏيو ۽ پوءِ اهو عمل ورجايو. اهو سلسلو ڪجهه دير تائين جاري رکو.

جيڪڏهن ماءُ کي ڇاتيءَ جو انفيڪشن هجي ته ويم کان پوءِ اها جاءِ دٻائڻ فائديمند ٿئي ٿو.



ڳريءَ جي هڏيءَ کان هيٺ

جيڪڏهن ٻار پيلوس ۾ تمام گهڻو مٿي آهي ته هيءَ جاءِ دٻائڻ سان هيٺ اچي ويندو آهي.



پير تري

جيڪڏهن ڪو طريقو ڪارگر نه ٿئي ته هيءَ جاءِ زور سان دٻايو. جيڪڏهن ماءُ ڍل آهي ته اهو عمل ڪارگر ثابت ٿيندو.

ويم واري عمل جو غور سان جائزو وٺو. جيڪڏهن ايڪوپريشر مساج ڪم ڏيندو محسوس ٿئي ته اٽڪل 10 منٽن اندر ڪنٽريڪشن جي شروعات يا انهن کي سگهارو ٿيندي ڏسي سگهجي ٿو. جيڪڏهن انهن طريقن مان ڪم نه ٿئي ته ماءُ ٿورڙي پسار ڪري، ان کان پوءِ ٻيهر ڪوشش ڪريو. ايڪوپريشر مان ويم جي عمل ۾ مدد ملي رهي هجي ته اهو عمل جاري رکو، ايستائين جو ويم جو عمل پنهنجي طور تي سگهارو ٿي وڃي. اهو مقصد ماڻڻ ۾ ڪجهه منٽ يا ڪجهه ڪلاڪ لڳي سگهن ٿا.

باب 12

ڌڪڻ: ويم جي عمل جو ٻيو مرحلو

هن باب ۾:

ڏکڻ:

باب
12

ويم جي عمل جو ٻيو مرحلو

ويم جي عمل جو ٻيو مرحلو اُهو آهي جڏهن ماءُ عورتاڻي عضوي رستي ٻار کي يوٽرس کان ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ڌڪو ڏيندي ۽ زور لڳائيندي آهي. ٻيو مرحلو ان وقت شروع ٿيندو آهي، جڏهن سرويڪس پورو کليل هجي ۽ ان وقت ختم ٿيندو آهي، جڏهن ٻار ماءُ جي جسم کان ٻاهر نڪري ايندو آهي. ٻيو مرحلو ڪجهه منٽن کان وٺي ٻن ڪلاڪن تائين جوٽي سگهي ٿو.

ٻيو مرحلو ويجهو هئڻ يا شروع ٿيڻ جون علامتون ڏسو



جڏهن سرويڪس مڪمل طور تي کلي چڪو هجي ۽ ماءُ ٻاهر ڏانهن زور لڳائڻ جي خواهش محسوس ڪري ته زور لڳائڻ شروع ڪرڻ گهرجيس. سرويڪس جي پوري طرح کلڻ جي پڪ عورتاڻي عضوي جي معائني (ڏسو صفحو 355) ذريعي ٿي ٿي سگهي ٿي. پر ياد رکو ته عورتاڻي عضوي جي معائني سان انفيڪشن ٿي سگهي ٿي ان ڪري اهڙو معائنو نه ڪرڻ بهتر ٿيندو. تجربو هجي ته معائني ڪانسواءِ به عام طور تي اندازو ٿي ويندو آهي ته هاڻ زور لڳائڻ شروع ڪجي.

عورتاڻي عضوي جي معائني بدران هيٺين علامتن تي نظر رکجي، جيڪڏهن ماءُ ۾ انهن مان 2 يا وڌيڪ علامتون هجن ته هوءَ ٻئي مرحلي ۾ ٿي سگهي ٿي:

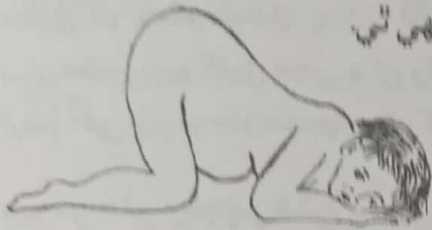
- ماءُ کي زور لڳائڻ جي ناقابل برداشت خواهش هجي (ٿي سگهي ٿو ته هوءَ چوي ته ڪيس ڪا ڪوس اچي رهيو آهي) هوءَ پنهنجو ساهه روڪي سگهي ٿي يا ٺرڳهٽ مان گهرا آواز ڪڍي سگهي ٿي.
- سڪڙ يا ڪنٽريڪشن گهٽجي وڃن پر انهن جي شدت برقرار رهي يا وڌي وڃي.
- ماءُ جي ورتاءُ ۾ تبديليون محسوس ٿين. هوءَ ننڊاڪڙي ٿئي يا وڌيڪ ڌيان سان شيون جاچڻ شروع ڪري ڏئي.
- ماءُ جي ٽڱن جي وچ ۾ هڪ رنگين ليڪ اُڀري اچي چاڪاڻ جو ٻار جي مٿي جي دٻاءُ سبب ٽڏ ٺار ٿي وينڌا آهن.
- ڪنٽريڪشن دوران ماءُ جا ٻاهريان جنسي عضوا يا مقعد ٻاهر ڏانهن نڪرڻ لڳن.
- ماءُ ٻار جو مٿو عورتاڻي عضوي ۾ حرڪت ڪندو محسوس ڪري.



وقت کان اڳ زور لڳائڻ

جيڪڏهن ماءُ سرويڪس جي مڪمل طور تي کلڻ کان اڳ زور لڳائيندي ته ٻار ٻاهر نڪري نه سگهندو ڇاڪاڻ جو ٿورڙو کليل سرويڪس سندس رستو روڪيندو. وقت کان اڳي زور لڳائڻ سان سرويڪس سُجي به سگهي ٿو، کلڻ جو عمل ٻيهي به سگهي ٿو ان سبب وِيم جو عمل ڊگهو ٿي ويندو. پر اوهان کي پڪ هجي ته سرويڪس پورو کليل آهي پوءِ به ماءُ کي زور لڳائڻ لاءِ اوستائين نه چئو جيستائين هوءَ پاڻ زور لڳائڻ جي شديد خواهش محسوس نه ڪري. وقت کان اڳي زور لڳائڻ سان ماءُ ٿڪجي سگهي ٿي.

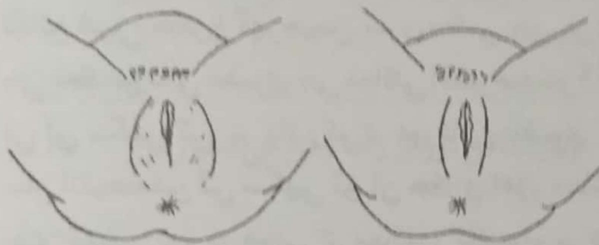
جيڪڏهن ماءُ الا ڪلاڪ کان زور لڳائي رهي آهي پر ڪاميابي نه ٿي آهي ۽ اوهان کي عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪرڻ جي تربيت پرايل آهي ته هڪ ڀيرو ان جو معائنو ڪري سگهو ٿيون. جيڪڏهن ٿورڙو به سرويڪس محسوس ڪريو ٿيون ته ماءُ کي "گوڏا - ڇاتي" واري پوزيشن ۾ آڻيو ان سان ٻار سرويڪس کان هٽي ويندو ۽ سوڄ ختم ٿي سگهي ٿي.



ماءُ کي ان پوزيشن ۾ رهڻ ۾ مدد ڏيو ۽ وڌيڪ هڪ ڪلاڪ تائين زور نه لڳرايو. جڏهن سرويڪس پوري طرح کلي پوي ته هوءَ زور لڳائڻ شروع ڪري سگهي ٿي.

وِيم جي عمل جي ٻئي مرحلي ۾ ڇا ٿيندو آهي

ٻئي مرحلي دوران جڏهن ٻار عورتاڻي عضوي ۾ مٿين پاسي ڏانهن هوندو آهي ته اوهان کي ڪنٽريڪشن دوران ماءُ جا جنسي عضوا اُڀرندي نظر اچي سگهن ٿا. سندس مقعد به ٿورڙي کُلي سگهي ٿي. ڪنٽريڪشن جي وچ ۾ جنسي عضوا ڍلا ٿي ويندا آهن.

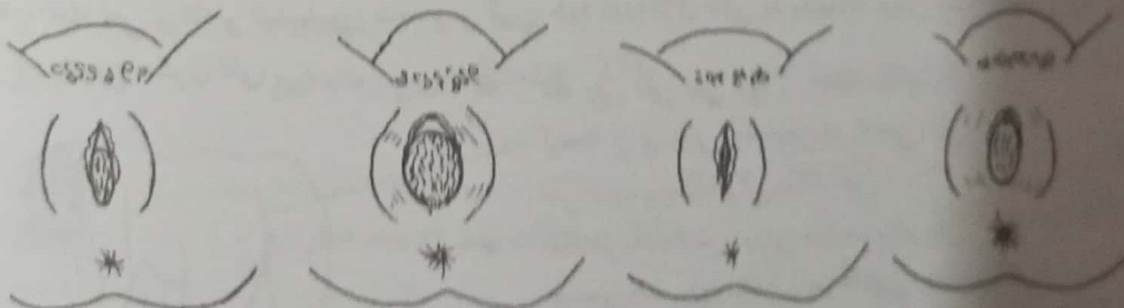


ڪنٽريڪشن دوران جنسي عضوا ٻاهر اُڀري اچن ٿا.

ڪنٽريڪشن جي وچين وقفي ۾ جنسي عضوا ڍرا ٿي پوندا آهن

هر ڪنٽريڪشن (۽ ماءُ طرفان هر ڌڪو) ٻار کي هيٺ ڏانهن ڌڪي ٿو. ڪنٽريڪشن دوران يوٽرس ڍرو ٿي ويندو آهي ۽ ٻار ٿورڙو پوئتي ڌڪجي ويندو آهي (پر ايترو نه جيترو ڪنٽريڪشن کان اڳ هو).

ڪجهه دير کانپوءِ ڪنٽريڪشن دوران ٻار جو مٿو عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ايندي نظر ايندو. ٻار جي حرڪت سمنڊ جي وير وانگر ٿئي ٿي: اندر ۽ ٻاهر، اندر ۽ ٻاهر پر هر ڀيري جمڻ جي وڌيڪ ويجهو.



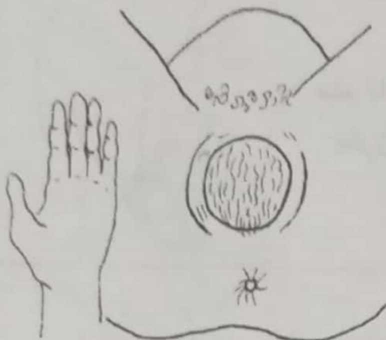
ڪنٽريڪشن دوران ٻار جو مٿو نظر ايندو آهي

ڪنٽريڪشن جي وچين وقفي ۾ ٻار جو مٿو واپس عورتاڻي عضوي اندر هليو ويندو آهي

هر ڪنٽريڪشن تي ٻار جو مٿو ٿورڙو وڌيڪ نظر ايندو آهي

مٿو ٻوڀان کسڪي ويندو آهي پر اوترو نه جيترو پهرين هو

جڏهن ٻار جو مٿو عورتاڻي عضوي جي سوراخ کي ايترو ويڪرو ڪري جو اهو هٿ ترئَ جيترو ٿي وڃي ته پوءِ مٿو سوراخ تي بيهي ويندو آهي. اهو ڪنٽريڪشنن دوران به اتيئي رهندو آهي.ان کي ڪرائوننگ سڏبو آهي. ٻار جو مٿو ٻاهر اچي وڃي ته باقي جسم هڪ ٻه ڀيرا زور لڳائڻ سان سولو ٻاهر اچي ويندو آهي.

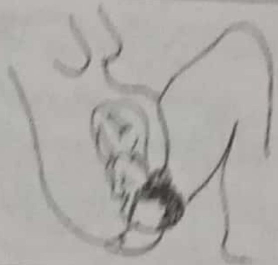


جڏهن ٻار جو مٿو پوري ويڪرائپ تائين اچي وڃي ته عورتاڻو عضوو هٿ ترئَ کان وڌيڪ ويڪرو کليل هوندو آهي

ٻار عورتاڻي عضوي مان ڪيئن لنگهندو آهي

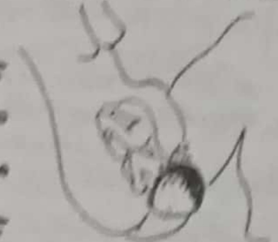
عورتاڻي عضوي مان لنگهندي ٻار پوزيشن تبديل ڪندا آهن. هيٺ ڏنل تصويرن ۾ ماءُ جي جسم جو فقط هڪ حصو ڏيکاريو ويو آهي ته جيئن سولائيءَ سان اهو ڏسي سگهو ته ٻار اندر ڪيئن حرڪت ڪندو آهي.

ماءُ جي جسم جي اندر جو ڏيک		ماءُ جي جسم جي ٻاهر جو ڏيک
	ٻار پهرين پنهنجو مٿو هيٺ جهڪائي ٿو- ڪاڏي ڇاتيءَ تي هوندي آهي، ايئن مٿو سولائيءَ سان ماءُ جي پيلوس مان لنگهي سگهي ٿو.	
	ماءُ جي پيلوس مان لنگهڻ مهل ٻار جو مٿو سڪڙجي شڪل بدلائيندو آهي. ٻار پنهنجو چهرو ماءُ جي چيله ڏانهن ڪري ڇڏيندو آهي.	
	عورتاڻي عضوي جي سوراخ پرسان پهچي ٻار پنهنجي ڪاڏي ڪڍڻ شروع ڪندو آهي. ان کي پکيڙ (extension) سڏجي ٿو.	
	جڏهن ٻار جي مٿي جو اُڀار نظر ايندو آهي ته ٻار پنهنجي ڪاڏي وڌيڪ مٿي ڪندو آهي جاري...	



متو ٻاهر اچڻ سان گڏ ٻار پنهنجي ڪاڏي مٿي ڪرڻ وارو عمل جاري رکي ٿو. ان ريت مٿو سولائيءَ سان ٻاهر اچي ٿو وڃي





جيستائين مٿو ٻاهر نڪتو اچي ٻار ڪاڏي ٿوري مٿي ڪري رکندو آهي پهرين ٻار جو چهرو ماءُ جي چيلهه ڏانهن ٿي هوندو آهي جڏهن ته ڪلها هڪ رُخ تي مُڙيل هوندا آهن



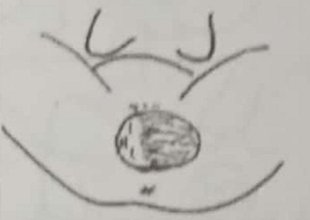


سگهو ئي ٻار جو مٿو ماءُ جي ٽنگ ڏانهن ڦري ويندو آهي هاڻ ٻار جو چهرو پنهنجي ڪلهن جي سڌائي ۾ اچي ويندو آهي





پوءِ ٻار جو سڄو جسم ماءُ جي جسم اندر ڦري ويندو آهي ٻار جا ڪلها هاڻ سڌا مٿي ۽ هيٺ ڏانهن ٿي وڃن ٿا.





ٻار جو باقي جسم سولائي سان ٻاهر اچي ٿو وڃي

نوٽ: ٻارن جي ڄُرپر اُن وقت هوندي آهي. جڏهن سندن مٿو پهرين ٻاهر اچي ۽ چيلهه ماءُ جي پيٽ ڏانهن هجي پر تمام گهڻن ٻارن جي پوزيشن اهڙي نه هوندي آهي. جنهن ٻار جو رُخ ماءُ جي سامهون واري پاسي هجي يا هو بريچ هجي. تنهن جي ڄُرپر مختلف هوندي. هر ويم جو ڌيان سان جائزو وٺو ۽ ڏسو ته مختلف پوزيشن ۾ ٻارن جي ڄُرپر ڪيئن ٿي ٿئي.

محفوظ ويم لاءِ ماءُ جي مدد ڪريو

ماءُ ۽ ٻار جون جسماني علامتون چڪاسيو

ماءُ جون جسماني علامتون



ويم جي عمل جي ٻئي مرحلي ۾ پري ايڪلمپسيا، انفيڪشن يا رت وهڻ واريون علامتون چڪاسڻ لاءِ هر ٽيهن منٽن کانپوءِ ماءُ جو بلڊ پريشر ۽ نبض ڏسو ۽ هر پيري ان جا تفصيل لکو.

جيڪڏهن ماءُ جو بلڊ پريشر 90\140 يا ان کان وڌيڪ آهي ته ڪيس پري ايڪلمپسيا (ڏسو صفحو 192) ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن اوچتو هيٺيون بلڊ پريشر 15 پوائنٽ يا ان کان وڌيڪ ڪري پوي ته امڪان آهي ته رت ضايع ٿي رهيو آهي (ڏسو صفحو195) جيڪڏهن ڪنٽريڪشنن دوران نبض جي رفتار 100 پيرا في منٽ کان وڌيڪ آهي ته ماءُ جي جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ ٿي سگهي ٿي (ڏسو صفحو169) انفيڪشن ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 191) يا ممڪن آهي ته رت ضايع ٿي رهيو هجي (ڏسو صفحو195)

ٻار جون جسماني علامتون

ويم واري عمل جي ٻئي مرحلي ۾ ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ وڌيڪ ڏکيو ٿئي ٿو ڇاڪاڻ جو عام طور تي هو ماءُ جي پيٽ ۾ هيٺين پاسي ڏانهن هوندو آهي.

تجربيڪار مدوائف جنهن وٽ چڱا اوزار هجن ڪنٽريڪشنن دوران ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌي سگهي ٿي. ماءُ جي پيٽ جي بلڪل هيٺين حصي يا پيوبڪ هڏيءَ پرسان اِهو سڀ کان بهتر طور تي ٻڌي سگهجي ٿو. ماءُ جي زور لڳائڻ دوران ڪنٽريڪشنن مهل ٻار جي دل جو ڌڙڪو 70 پيرا في منٽ جي حد تائين گهٽ هجي ته به ٺيڪ آهي، پر ڪنٽريڪشن ختم ٿيندي ئي ان کي پيهر تيز ٿيڻ گهرجي.

جيڪڏهن ٻار جي دل جو ڌڙڪو هڪ منٽ اندر پيهر تيز نه ٿئي يا ڪيترن ئي منٽن تائين 100 پيرا في منٽ کان گهٽ رهي ته ٻار ڏکيائي ۾ ٿي سگهي ٿو. ماءُ کي پوزيشن تبديل ڪرڻ لاءِ چئو (ڏسو اينڊڙ صفحو) ۽ ٻار جي دل جو ڌڙڪو پيهر چڪاسيو. جيڪڏهن ڌڙڪو اڃا به گهٽ هجي ته ماءُ کي چئو ته اينڊڙ ڪجهه ڪنٽريڪشنن دوران زور لڳائڻ بند ڪري، ڪيس چئو ته هوءَ گهرا ۽ ڊگها ساهه کڻي ته جيئن ٻار کي هوا ملي. دل جو ڌڙڪو گهٽ هئڻ جا ڪجهه سبب ڄاڻڻ لاءِ صفحو 184 ڏسو.



جيڪڏهن دل جو ڌڙڪو تيز هجي ته صفحو 185ڏسو.

ڏکڻ جي عمل ۾ ماءُ جي مدد ڪريو

سروڪس ڪليل هوندو ته ماءُ جو جسم ٻار کي هيٺ ڏانهن ڌڪيندو. ڪجهه مڊوائفون ۽ ڊاڪٽر زور لڳائڻ واري ان مرحلي ۾ گهڻو جوش ۾ اچي وينديون آهن. هو دائهون ڪرڻ شروع ڪري ڏينديون آهن ته زور لڳائي زور لڳائي پر عام طور تي مائرن کي زور لڳائڻ لاءِ گهڻي مدد گهربل نه هوندي آهي. سندن جسم قدرتي طور تي زور لڳائيندو آهي ۽ سندن حوصلو وڌايو ويندو ته عام طور تي ڪين زور لڳائڻ جو اُهو طريقو ملي ويندو آهي، جيڪو درست محسوس ٿي رهيو هجي ۽ جنهن ذريعي ٻار ٻاهر اچي وڃي.

ماءُ کي اهڙي پوزيشن اختيار ڪرڻ ڏيو جيڪا کيس آرام ڀري محسوس ٿي رهي هجي

اڌ – ليٽيل



هيءَ پوزيشن سڀ کان وڌيڪ آرام ڀري ٿي سگهي ٿي ۽ ان ۾ مڊوائف لاءِ سولو ٿئي ٿو ته هوءَ ٻار جي متو ٻاهر آڻڻ ۾ مدد ڪري سگهي.

پاسيرو ليٽڻ



هيءَ پوزيشن آرام ڀري ٿئي ٿي ۽ ان ۾ عورتا ٽو عضوي چيرجي نٿو

هٿن ۽ گوڏن ڀر



هيءَ پوزيشن اُن مهل چڱي ٿئي ٿي جڏهن عورت پنهنجي چيلهه ۾ ويم جا سور محسوس ڪري رهي هجي. ان مان اُن مهل به فائدو ٿي سگهي ٿو جڏهن ٻار جا ڪلها ڦاسي پيا هجن. (ڏسو صفحو255)

بيٺي پير



اُپ ڪڙين يا ويهاڻي تي ويهڻ



هنج ۾ يا برٿ چيئر تي ويهڻ



جڏهن ويم جي رفتار آهستي هجي ته انهن ٽنهي پوزيشنن سان ٻار کي هيٺ آڻڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

نوٽ: نارمل ويم دوران ماءُ لاءِ چيلهه ڀر ليٽڻ عام طور تي ٺيڪ نه هوندو آهي، سڌو ليٽڻ سان رت جون اُهو ناليون سُڪڙجي ونديون آهن، جيڪي ٻار ۽ ماءُ کي رت پهچائين ٿيون ۽ ان ڪري ويم جي رفتار آهستي ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ٻار تمام گهڻي تيزيءَ سان اچي رهيو هجي ته ماءُ لاءِ چيلهه ڀر ليٽڻ ٺيڪ آهي.

جيڪڏهن ماءُ کي زور لڳائڻ ۾ مدد جي ضرورت هجي

ماءُ پنهنجي سر زور لڳائڻ جي خواهش محسوس ڪري رهي هجي ته ٻار کي جسم کان ٻاهر آڻڻ لاءِ اهو سڀ کان بهتر ٿئي ٿو. پر ڪڏهن ڪڏهن ماءُ کي آرام پري پوزيشن ۾ زور لڳائڻ جي طريقن بابت ٻڌائڻو پوندو آهي. جيڪڏهن سروِڪس کي پوري طرح کلي ڪجهه ڪلاڪ ٿي چڪا هجن پوءِ به ماءُ کي زور لڳائڻ جي خواهش محسوس نه ٿي رهي هجي، يا سندس زور لڳائڻ سان ٻار هيٺ نه اچي رهيو هجي ته ڪيس مدد جي ضرورت ٿي سگهي ٿي. تاءِ ۾ ڊپ وڳهي اهو ٿي سگهي ٿو جو هُن لاءِ زور لڳائي ٻار کي ٻاهر ڪيڻ ڏکيو هجي. ڪيس اُن وقت به زور لڳائڻ ۾ مدد جي ضرورت هوندي جڏهن ٻار ڏکي پوزيشن ۾ هجي (سندس دل جو ڌڙڪو تمام گهٽ هجي) ۽ ويم جلدي ٿيڻ ضروري هجي.

زور لڳائڻ جا هيٺيان ٽي طريقا اڪثر ڪارائتا ثابت ٿيندا آهن



سهڪڻ سان زور لڳائڻ: ماءُ سهڪندي آهي ۽ هر ڪنٽريڪشن دوران ننڍا ننڍا پر زوردار ڌڪا لڳائيندي آهي.

دانهن سان زور لڳائڻ: ماءُ هڪ گهرو ساهه کڻندي آهي، پوءِ ڏکهي دانهن يا گجگوڙ جهڙو آواز ڪندي آهي ۽ ڪنٽريڪشن دوران زور لڳائيندي آهي.



ساهه روڪي زور لڳائڻ: ماءُ به گهرا ساهه کڻندي آهي، ٻيو ساهه روڪيندي آهي ۽ ڪنٽريڪشن دوران ممڪن حد تائين زور لڳائيندي آهي. ڪيس ڪاڏي ڇاتيءَ تي رکڻ گهرجي. جيڪڏهن ٻار آهستي ٻاهر اچي رهيو هجي ته اهو بهترين طريقو ٿيندو.

هر ڀيري زور لڳائڻ دوران ماءُ کي پنهنجو وات ۽ ٽنگون ڍريون رکڻ گهرجن. ڪاڏي ڇاتيءَ تي ۽ جسم جو هيٺيون حصو (ڌُڏ) هيٺ ڏانهن رکڻ گهرجن.

ڪڏهن ڪڏهن عورتون جسم جو هيٺيون حصو هڪ جهٽڪي ۾ مٿي به ڇڪينديون آهن ۽ هيٺ به ڏڪينديون آهن. جسم جي هيٺين حصي کي مٿي ڇڪڻ سان ٻار ٻاهر نڪرڻ بدران جسم ۾ ئي رهندو آهي. ڇڪڻ سان ويم جو عمل آهستي ٿي ويندو آهي ۽ ويم جو عمل وڌيڪ ايذائيندڙ بڻجي ويندو آهي. ماءُ کي همٿائڻ گهرجي ته هوءَ پنهنجي جسم جو هيٺيون حصو هيٺ رکي ۽ سٿرون ڍريون ۽ ڪليل رکي. زور لڳائڻ لاءِ هوءَ "ساهه روڪڻ" وارو طريقو به استعمال ڪري سگهي ٿي.



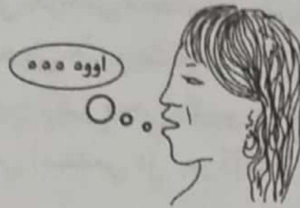


جيڪڏهن ماءُ ٿاڪ جو شڪار آهي يا کيس زور لڳائڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي رهي آهي ته هيٺين قدمن مان کيس مدد ملي سگهي ٿي:

ماءُ کي پوزيشن تبديل ڪرڻ لاءِ چئو.



ماءُ کي چئو ته هوءَ پنهنجو وات کولي چاڙيءَ کي ڍرو ڇڏي)



سندس جنسي عضون تي صاف، نيم گرم ۽ ڀسيل ڪپڙا لڳايو





آگر تي دستانو چاڙهي عورتاڻي عضوي ۾ تقريبا ٻه سينٽي ميٽر اندر داخل ڪريو، اِها ڏُڏن ڏانهن سڌو دٻايو. (عورتاڻي عضوي کي رڳڙڻ کان پاسو ڪريو)



ماءُ کي چئو ته هوءَ پنهنجا گوڏا مٿي پنهنجي جسم ڏانهن ڇڪي

زور لڳائڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو



جيڪڏهن ماءُ کي زور لڳائڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي ته کيس دڙڪا ڏيڻ يا ڌيڪارڻ کان پاسو ڪريو. **زور لڳائڻ لاءِ ڪنهن عورت کي ڌڪ هڻڻ يا توهين ڪرڻ کان هر صورت ۾ پاسو ڪريو.** کيس پريشان ڪرڻ يا ڌيڪارڻ سان ويم جو عمل آهستي ٿي سگهي ٿو. ان جي بدران کيس سمجهايو ته زور ڪيئن لڳائي. هر ڪنٽريڪشن هڪ نئون موقعو فراهم ڪري ٿو. زور لڳائڻ تي سندس ساراهه ڪريو.

جڏهن ماءُ جا ٻاهريان جنسي عضوا اُڀرندي ڏسو ته ان بابت ماءُ کي ٻڌايو. کيس سمجهايو ته ان جو مطلب آهي ته ٻار ٻاهر اچي رهيو آهي. جڏهن مٿو ٻاهر نڪرندي نظر اچي ته ماءُ کي مٿو ڇُهڻ ڏيو. ان سان به ماءُ کي زور لڳائڻ لاءِ حوصلو ملندو.

خطري جي علامتن تي نظر رکو

ويم جي رفتار تي ڌيان ڏيو

هر ويم جي رفتار تي ڌيان ڏيو جيڪڏهن ويم ۾ تمام گهڻي دير لڳي رهي آهي ته عورت کي صحت مرڪز وٺي وڃو. عورتن ۾ سنگين مسئلن جي روڪٿام بلڪ موت کان بچڻ لاءِ اِهو انهن اهم ترين قدمن مان هڪ آهي، جيڪي ڪا مڊوائف کڻي سگهي ٿي.

پهرين ٻار جي ويم ۾ شديد ڪنٽريڪشن ۽ گهڻو زور لڳائڻ جو عمل 2 ڪلاڪ (ڪجهه ٻار ان کان به وڌيڪ وقت لڳائيندا آهن) ٿئي ٿو. هئي ۽ ان کان پوءِ ٿيندڙ ٻارن جو ويم عام طور تي هڪ ڪلاڪ کان گهٽ وقت لڳائيندو آهي. اهو ڏسو ته ٻار جو مٿو پيدائش واري نالي (Birth Canal) ۾ ڪيترو تيزيءَ سان هيٺ اچي رهيو آهي. جيستائين ٻار هيٺ ايندو رهي (ڀل تمام گهڻو آهستي آهستي ايندو هجي) ٻار جي دل جو ڌڙڪو نارمل هجي ۽ ماءُ ۾ طاقت هجي ته ويم نارمل ۽ تندرست سمجهڻ گهرجي. ماءُ کي مٿو ٻاهر اچڻ تائين زور لڳائڻ گهرجي.



پر گهڻي دير تائين زور لڳائڻ جي باوجود ڪا ڪاميابي نه ٿي رهي هجي ته خطرناڪ مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا، جن ۾ فستيولا (ڏسو صفحو289)، يوٽرس جو ڦاٽڻ يا ٻار يا ماءُ جو موت شامل آهن. جيڪڏهن گهڻو زور لڳائڻ واري عمل کي اڌ ڪلاڪ گذري وڃي پوءِ به ماءُ جا جنسي عضوا ٻاهر اُڀرندي نظر نه اچن يا جيڪڏهن جنسي عضون جي ٻاهر اُڀرڻ واري ڪيفيت ۾ اضافو نه ٿئي ته ٿي سگهي ٿو ته مٿو جسم کان ٻاهر نه اچي رهيو هجي. جيڪڏهن هڪ ڪلاڪ تائين زور لڳائڻ جي باوجود ٻار ٻاهر نه اچي رهيو هجي ته پوءِ ماءُ کي مدد جي ضرورت هوندي.

هڪ يا ٻه ڪلاڪن تائين شديد سڪوڙ ۽ تمام گهڻو زور لڳائڻ ڪانپوءِ به ٻار نه ڄمي

جيڪڏهن ٻار جو مٿو ٻاهر اچڻ جون علامتون نظر نه اچن يا جيڪڏهن ٻار ڦاٽل محسوس ٿي رهيو هجي ته معلوم ڪريو ته ويم جي رفتار آهستي هئڻ جو سبب ڇا آهي. زور لڳائڻ جو مرحلو آهستي ٿيڻ يا بيهي وڃڻ جا ڪجهه سبب هي ٿين ٿا:

- ماءُ ڊنل آهي
- ماءُ ٿڪيل آهي
- ماءُ جو مثانو ڀريل آهي
- ٻار ڪنهن ڏکي يا ناممڪن پوزيشن ۾ آهي
- ماءُ پوزيشن تبديل ڪرڻ چاهي ٿي
- ٻار ماءُ جي پيلوس مان لنگهي نه پيو سگهي

صفحي 204 تي ڇا ٿيل آهي ته ماءُ جي ڊنل يا ٿڪيل هئڻ تي ويم جي عمل جي رفتار آهستي هجي ته ڇا ڪجي.

ماءُ جو مثانو ڀريل آهي

مثانو ڀريل هوندو ته ويم جو عمل آهستي ٿي سگهي ٿو يا بلڪل بيهي سگهي ٿو. مثانو ڀريل هئڻ سبب ڪيترن ئي ڪلاڪن تائين ويم جو عمل جاري رهي ته فستيولا يا ٻيا مسئلا ٿي سگهن ٿا. ماءُ کي پيشاب ڪرڻ لاءِ چئو يا جيڪڏهن ضروري هجي ته ڪيٿيٽر لڳايو (ڏسو صفحو368).

ماءُ پوزيشن تبديل ڪرڻ چاهيندي هجي

جيڪڏهن هڪ پوزيشن ۾ ٻار ٻاهر نه پيو اچي ته ٻيون پوزيشنون آزمايو. بهترين پوزيشن عام طور تي اُڪڙين ويهڻ واري ٿئي ٿي. اُڪڙين ويهڻ سان پيلوس کُلي ويندو آهي ۽ ڪشش ثقل ٻار کي هيٺ آڻڻ ۾ مدد ڪري ٿي.



اُڪڙين ويهڻ سان ٻار کي هيٺ آڻڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي

ڪوشش ڪريو ته ماءُ ڪا شئي جهلي ويهي. مثال جي طور تي ڪنهن دروازي جو هينڊل يا ڇت سان ٻڌل رسي جهلي ۽ زور لڳائڻ مهل ان کي سوگهو جهلي.

ٻار ڏکي يا ناممڪن پوزيشن ۾ آهي

ڏکي يا ناممڪن پوزيشن جو بيان صفحي 203 تي ڏسو. جيڪڏهن ٻار ايئن آهي جو سنڌس چهرو ماءُ جي پيٽ ڏانهن آهي ته ماءُ لاءِ سولو ٿيندو جو "گوڏن ۽ هٿن" واري پوزيشن ۾ زور لڳائي يا اُپ ڪڙين ويهڻ واري پوزيشن ۾ - ان ريت ٻار کي هيٺ اچڻ مهل ماءُ جي چيلهه ڏانهن مڙڻ ۾ مدد ملندي.

ڪڏهن ڪڏهن ٻار جو مٿو ان پاسي ٿي هوندو آهي. جيڏانهن هئڻ گهرجي پر هڪ پاسي ترڪيل هوندو آهي. ان صورت ۾ ماءُ پٺي ٽنگون واري واري سان ڪٽي هلي جيئن ڏاڪڻ يا جبل تي چڙهي رهي هجي.

جيڪڏهن ٻار جو چهرو يا پيشاني پهرين ٻاهر اچي رهيا هجن ته وير ڏکيو يا ناممڪن ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن سمجهو ٿيون ته اهو مسئلو آهي ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو. سفر دوران ماءُ کي زور لڳائڻ وارو عمل روڪڻ ۾ مدد ڏيو (ڏسو صفحو 221)

ٻار ماءُ جي پيلوس مان لنگهي نه پيو سگهي

جيڪڏهن ماءُ جي پيلوس جو اندريون حصو انتهائي سوڙهو آهي يا ٻار جو مٿو گهڻو وڏو آهي ته وير آهستي ٿي سگهي ٿو يا بيهي سگهي ٿو (ماءُ جا ڏڏ ٻاهران جيترو به وڏا هجن ان سان ڪو فرق نٿو پوي) جيڪڏهن ماءُ ڪيترن ئي ڪلاڪن کان زور لڳائي رهي آهي ۽ ڪامياب نه پئي ٿئي ته يوٽرس ڦاٽي سگهي ٿو. فسٽيولا ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 289) يا هوءَ ۽ ٻار ٿڪاوٽ وگهي مري سگهن ٿا.

جيڪڏهن ٻار ماءُ جي پيلوس مان لنگهي نه پيو سگهي ته خدشو آهي ته وير جي عمل جو پهريون مرحلو به معمول کان وڌيڪ ڊگهو رهيو هوندو.

جيڪڏهن ڪاميابي نه پئي ٿئي ته طبي مدد حاصل ڪريو

جيڪڏهن اوهان ٻار کي هيٺ لاهڻ جا مختلف طريقا آزمايا آهن. جهڙوڪ بهتر انداز ۾ زور لڳائڻ مختلف پوزيشنون اختيار ڪرڻ، مثانو خالي ڪرڻ، ري هائيڊريشن ڊرنڪ. ايڪو پريشر يا ڪي ٻيا طريقا جيڪي اوهان کي ايندا هجن ۽ هڪ ڪلاڪ تائين چڱا زور ڏيڻ جي باوجود ڪا ڪاميابي نه ٿي رهي هجي ته ماءُ کي صحت مرڪز وٺي وڃو. خطري جي وڌيڪ علامتن جو انتظار ڪرڻ مناسب ناهي.



جيڪڏهن ڪنهن صحت مرڪز کان پري آهيو ته هڪ ڪلاڪ کان وڌيڪ انتظار نه ڪريو. هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. هر سال هزارين عورتون بر وقت طبي مدد نه ملڻ تي مري وڃن

سفر دوران ماءُ کي زور لڳائڻ بند ڪرڻ ۾ مدد ڏيو (ڏسو صفحو 221) ڪيس "گوڏا ڇاتي" واري پوزيشن ۾ (يا ڪنهن ٻي پوزيشن ۾ جنهن ۾ ڏاڍ مٿي ڪنيل هجن) رکو ته جيئن ٻار جي مٿي تي دٻاءُ ڪجهه گهٽ هجي.



خبردار! ويم جلدي ڪرائڻ لاءِ ماءُ جي پيٽ تي ڪڏهن به دٻاءُ نه وجهو. پيٽ تي دٻاءُ وجهڻ سان پليسينٽا يوٽرس کان ڌار ٿي سگهي ٿو يا يوٽرس ڦاٽي سگهي ٿو ان سان ٻار يا ماءُ مري سگهن ٿا.

زور لڳائڻ دوران رت وهڻ تي نظر رکو

هِن مرحلي دوران عورتاڻي عضوي مان ٿورو گهڻو رت خاص طور تي رت گاڏڙ رطوبت نڪرڻ عام ڳالهه آهي. اِها ان ڳالهه جي علامت آهي ته ٻار هيٺ اچي رهيو آهي پر جيڪڏهن تمام گهڻو تازو رت پيو نڪري ته اِها پليسينٽا جي ڌار ٿيڻ يا يوٽرس ڦاٽڻ جي علامت آهي (ڏسو صفحو 196)

پليسينٽا جو ڌار ٿيڻ



جيڪڏهن ماءُ ۾ پليسينٽا جي ڌار ٿيڻ جون علامتون نظر اچي رهيون آهن (عورتاڻي عضوي مان اوچتو تمام گهڻو رت وهڻ، ٻار جي دل جو ڌڙڪو تمام گهڻو تيز يا انتهائي آهستي ٿيڻ، يوٽرس ۾ ڇڪ يا سوڄ، شاڪ) ته هڪدم اسپتال يا صحت مرڪز جو رُخ ڪريو.

جيڪڏهن ويم ٿيڻ وارو آهي ۽ صحت مرڪز نٿيون وڃي سگهو ته ماءُ کان جيتري دير تائين يا جيتري شدت سان زور لڳرائي سگهو ٿيون، لڳرايو. ٻار کي جلدي ٻاهر ڪيو. ٿي سگهي ٿو ته اوهان وٽ فقط ڪجهه منٽ هجن. ضرورت هجي ته چمر وارو سوراخ ڪجي وڏو ڪريو ته جيئن ٻار جلدي ٻاهر اچي سگهي. (ڏسو صفحو 370) جيڪڏهن ٻار جمڻ ۾ گهڻو وقت لڳو ته ٻار ۽ ماءُ ٻئي مري سگهن ٿا.

تيار رهو! ان ٻار کي ساهه کڻڻ شروع ڪرڻ ۾ اضافي مدد جي گهرج پئجي سگهي ٿي (ڏسو صفحو 255) ۽ ماءُ جي جسم مان ويم کان پوءِ تمام گهڻو رت وهي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 238) ڪنهن کان مدد وٺو ته جيئن اوهين جڏهن ماءُ جي سار سنڀال لهي رهيون هجو ته ان مهل ڪو ٻيو فرد ٻار جي نظرداري ڪري سگهي.

ڦاٽل يوٽرس

جيڪڏهن يوٽرس ڦاٽي ٿو پوي ته ڪنٽريڪشنن جو عمل بيهي رهندو ۽ ماءُ کي لاڳيتو تمام گهڻو سور ٿيندو. ٻار جي دل جو ڌڙڪو تمام گهڻو آهستي ٿي ويندو ۽ پوءِ ختم ٿي ويندو. جيڪڏهن سمجهو ٿيون ته يوٽرس ڦاٽي پيو آهي ته ماءُ کي ٿيندڙ شاڪ جو علاج ڪريو (ڏسو صفحو 253) هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو پوءِ پل اِها پري ڇو نه هجي.

ويم ۾ ماءُ جي مدد ڪريو

عورتاڻو عضوو چيرجڻ کان بچايو

ٻار جو مٿو ٻاهر نڪرڻ سان عورتاڻي عضوي جو سوراخ چيرجي سگهي ٿو.

ڪجهه مڊوائفون ويم دوران عورتاڻي عضوي يا ٻار کي ڇُهنديون ئي ناهن. اِهو سٺو طريقو آهي، ڇاڪاڻ جو هٿ لڳڻ سان انفيڪشن يا زخم ٿي سگهي ٿو يا رت نڪرڻ شروع ٿي سگهي ٿو پر ويم دوران عورتاڻي عضوي کي سهارو ڏيئي ان کي چيرجڻ کان بچائي سگهو ٿيون.

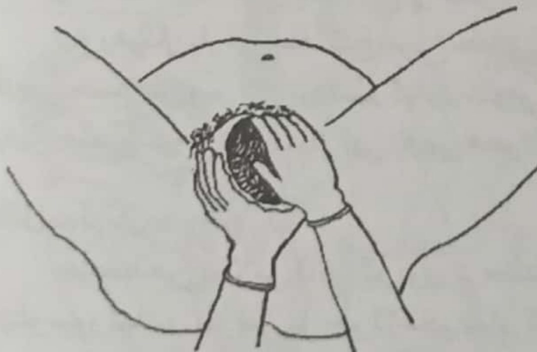
اڪثر اِهو ٿيندو آهي جو ڪجهه به ڪريو پر عورتاڻو عضوو چيرجي پوندو آهي.

> **ڪُهر جي زخم جو نشان ڪپڻ**
> ڪجهه علائقن ۽ برادرين ۾ ڇوڪرين جي ڪُهر جو رواج آهي، انڪري ماءُ جي عورتاڻي عضوي تي زخم جو نشانو هوندو آهي، جنهن ڪري ويم ۾ ڏکيائي پيش اچي سگهي ٿي. جيڪڏهن ڪنهن اهڙي ماءُ جو ويم ڪرائي رهيون آهيو جنهن جي عورتاڻي عضوي تي ڪُهر سبب زخم جو نشان آهي ته ٻار جو مٿو نظر اچڻ کان اڳ ان نشان تان چمڙي ڪپي ڇڏيو. ان بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 383 ڏسو جنهن ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته عورتن جي ڪُهر ڪيئن ڪرائي ويندي آهي ۽ اهڙين عورتن جو ويم ڪرائڻ مهل عورتاڻي عضوي تي موجود زخم جو نشان ڪيئن ڪپيو وڃي.

ٻار کي ٻاهر ڪڍڻ لاءِ عورتاڻي عضوي جو سوراخ ڪڏهن به نه چيريو سواءِ ان جي جو ويم ۾ هنگامي صورتحال پيش اچي يا ڪنهن اهڙي عورت جو ويم ٿي رهيو هجي جنهن جي ڪُهر ٿيل هجي هنگامي حالت ۾ عورتاڻي عضوي جو سوراخ ڪپي وڏو ڪرڻ جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ صفحو 370 ڏسو

عورتاڻي عضوي جي سوراخ کي سهارو ڏيڻ

انهن هدايتن تي اوڏي مهل عمل ٿي سگهي ٿو جڏهن ٻار معمول واري پوزيشن ۾ هجي يعني سندس چهرو ماءُ جي چيلهه ڏانهن هجي.



1. پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئو ۽ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو.
2. پيري نيئم (عورتاڻي عضوي ۽ مقعد جي وچ واري جاءِ) تي هڪ هٿ مضبوطيءَ سان رکو. اِهو هٿ ٻار جي ڪاڏيءَ کي سندس ڇاتيءَ ڀرسان رکندو، جنهن سان سندس مٿو سولائي سان ٻاهر اچي سگهندو. ڪپڙي جي ليڙ يا سنهڙي ڄاريءَ سان مقعد کي ڍڪي ڇڏيو.
3. ٻئي هٿ ذريعي نرميءَ سان ٻار جو مٿو هيٺ آڻيو ۽ عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪڍو.

گرم ڪپڙا استعمال ڪريو



عورتاڻي عضوي جي سوراخ ڀرسان گرم ڪپڙا رکبا ته رت چمڙيءَ ڏانهن ايندو ۽ ان سان چمڙيءَ ۾ نرمي ۽ لچڪ پيدا ٿيندي

1ـ 20 منٽن تائين پاڻي ٽهڪايو ته جيئن جيوڙا مري وڃن. ممڪن هجي ته ٿورڙي جيوڙا مار دوا (جهڙوڪ آيوڊين يا بيٽا ڊين) وجهو جيوڙا مار دوا نه هجي ته ٿورڙو لوڻ وجهو استعمال ڪرڻ کان اڳ پاڻيءَ کي هلڪو ٿڌو ڪريو پاڻي گرم هئڻ گهرجي پر ايترو به نه جو ماءُ جي چمڙي سڙي پوي

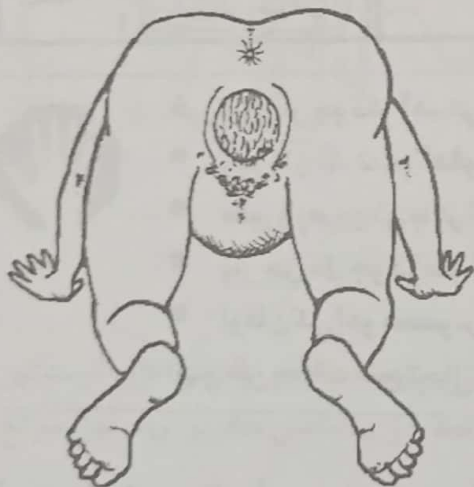
2ـ ڪو صاف ڪپڙو پاڻيءَ ۾ پسايو پوءِ اهو نپوڙيو

3ـ ماءُ جي جنسي عضون تي ڪپڙو رکي نرميءَ سان دٻايو.

ٻار جي نڪرڻ جي رفتار آهستي ڪريو

جيڪڏهن مٿو آهستي آهستي ٻاهر اچي ٿو ته ماءُ جي عورتاڻي عضوي کي پکڙجڻ لاءِ وڌيڪ وقت ملندو ۽ ان جي چيرجڻ جا امڪان گهٽ هوندا. مٿي جي ٻاهر نڪرڻ واري رفتار گهٽائڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو ته هوءَ ٻار جو مٿو ظاهر ٿيڻ تي زور لڳائڻ بند ڪري.

زور لڳائڻ بند ڪرڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪرڻ



هن ماءُ کي زور لڳائڻ بند ڪرڻ گهرجي، ٻار جو مٿو نظر اچي رهيو آهي

زور لڳائڻ جي ضرورت شديد ٿي سگهي ٿي، ان ڪري ماءُ لاءِ زور لڳائڻ بند ڪرڻ سدائين سولو نه هوندو آهي. بهتر ٿيندو جو ماءُ کي اڳواٽ ئي هوشيار ڪريو ته ٻار جو مٿو ظاهر ٿيڻ کان اڳ ڪيس زور بند ڪرڻ لاءِ چونديون.

جڏهن ماءُ کي زور لڳائڻ بند ڪرڻ لاءِ چوڻ چاهينديون هجو ته ڪيس چئو ته هوءَ زور ۽ تيزيءَ سان ساهه ٻاهر خارج ڪري (هڪ ئي وقت ساهه خارج ڪرڻ ۽ زور لڳائڻ ڏکيو ٿيندو آهي) يا جيڪڏهن ٻار جو مٿو ٻاهر نه پيو اچي ۽ ماءُ کي پنهنجي زور لڳائڻ واري عمل تي ڪنٽرول آهي ته ڪيس چئو ته ڀيرين هڪ ڀيرو هلڪو زور لڳائي ۽ پوءِ ترسي ساهه کڻي. ان ريت سندس چمڙيءَ کي پکڙجڻ جو موقعو ملندو. هر ڀيري ٿورڙو زور لڳائڻ سان مٿو ماءُ جي جسم کان هڪ سينٽي ميٽر کان وڌيڪ ٻاهر نه ايندو. هڪ سينٽي ميٽر هيترو وڏو ٿئي ٿو: |⟵⟶|

جڏهن ٻار جي مٿي جو سڀ کان وڏو حصو ٻاهر اچي وڃي ته مٿي جو باقي حصو زور لڳائڻ کانسواءِ ٻاهر نڪري ايندو.





خبردار! ٻار جو مٿو آهستي ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ڪو اُپاءُ نہ وٺو جيڪڏهن :

- ويم ڪان اڳ تمام گهڻو رت وهڻ لڳي (ڏسو صفحو219)
- ڪورڊ پهرين ئي ٻاهر اچي وئي هجي (ڏسو صفحو189)
- ٻار جي دل جو ڌڙڪو انتهائي آهستي هجي (ڏسو صفحو184)
- اوهان ڪي اِهو محسوس ٿيندو هجهي تہ ٻار ڏکيائي ۾ آهي

انهن مان ڪا بہ صورتحال پيش هجي تہ ٻار جو ويم جلد کان جلد ڪرايو

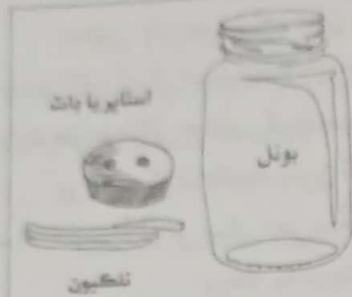
ضرورت هجي تہ ٻار جو نڪ ۽ وات صاف ڪريو

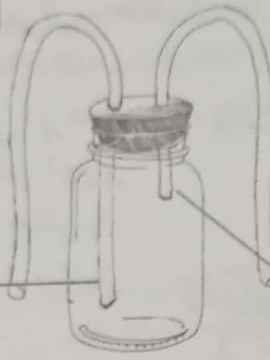
جڏهن مٿو ٻاهر اچي وڃي ۽ باقي جسم نہ آيو هجي تہ ٻار جو وات ۽ نڪ صاف ڪرڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي تہ جيئن هو ساهہ کڻي سگهي. جيڪڏهن ٻار جي نڪ يا وات ۾ رطوبت يا پاڻي آهي تہ پنهنجي آڱر تي صاف ڪپڙو ويڙهي آهستي سان صاف ڪريو سڪشن جي ضرورت ناهي، جيڪڏهن پاڻي هيڊو يا سائو آهي تہ انجو مطلب آهي تہ ٻار جي وات يا نڪ ۾ ڪاڪوس هليو ويو آهي، جيڪو ساهہ کڻڻ سان سندس ڦڦڙن ۾ وڃي سگهي ٿو. ٻار جو وات سڪشن ٽريپ يا بلب سرنج (جنهن کي ايئر سرنج بہ سڏبو آهي) سان صاف ڪرڻ گهرجي. پر اِهي اوزار فقط اوڏي مهل استعمال ڪريو جڏهن اهي جيوڙن کان پاڪ هجن (اوزارن کي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ سکڻ لاءِ ڏسو صفحو 61).

سڪشن ٽريپ ٺاهڻ

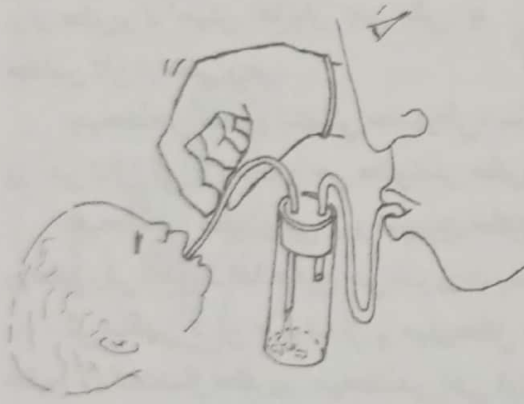
ان لاءِ اوهان کي هڪ ننڍي بوتل، ان ۾ فٽ ٿيندڙ هڪ ڍاٽ يا اسٽاپر ۽ پلاسٽڪ يا رٻڙ جي نرم نلڪين جي ضرورت پوندي، جن کي صاف ڪري سگهجي. استعمال کان اڳ ۽ پوءِ نلڪين کي جيوڙن کان پاڪ ڪريو.

اسٽاپر ۾ ٻه سوراخ ڪريو. اهي سوراخ ايترا هجن جو نلڪيون انهن مان لنگهي سگهن





سڪشن ٽريپ استعمال ڪرڻ



بوتل جي هيٺئين حصي تائين پهچندڙ نلڪي ٻار جي وات ۾ وجهو. اِها ٻار جي نڙيءَ ۾ ڏهن سينٽي ميٽرن (4_ انچ) کان وڌيڪ نہ وڃي.

پوءِ ٻي نلڪي پنهنجي وات ۾ وجهي ساھ اندر ڏانهن ڇڪيو. گڏوگڏ ڦيرين نلڪي ٻار جي وات ۾ هيڏانهن هوڏانهن ڦيرائيندي رهو. ٻار جي وات ۾ جيڪا رطوبت هوندي سا بوتل ۾ اچي ويندي پر اوهان جي وات ۾ نہ پوندي. ٻار جو وات صاف ڪرڻ کان پوءِ سندس نڪ بہ ان ريت صاف ڪريو

بلب سرنج استعمال ڪرڻ

بلب سرنج استعمال ڪرڻ کان اڳ اِهو جيوڙن کان پاڪ ڪريو. وات ۽ نڙي اوستائين سڪشن ڪريو جيستائين رطوبت صاف نہ ٿي وڃي. پوءِ نڪ جو سڪشن ڪريو (ويم مهل سرنج استعمال ڪرڻ کان اڳ پاڻيءَ تي ان جي مشق ڪريو)





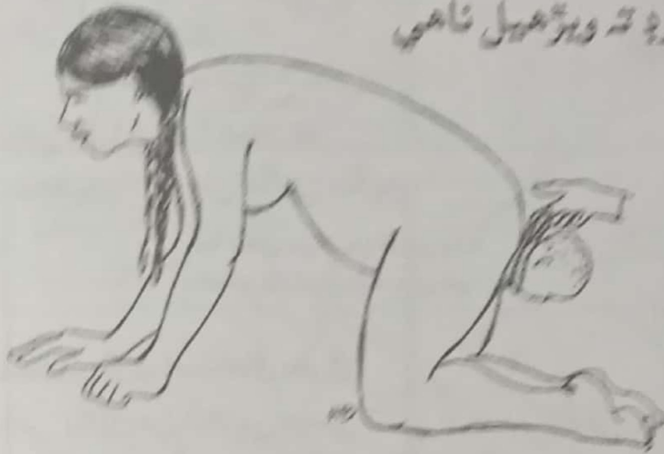




جڏهن ٻار جي ساهه سان گڏ جسم ۾ پاڻي يا ڪاسڪوس هليو ويو هجي، انهن جو ملو پاڻي جسم کان ٿوري هيٺ رکڻ گهرجي ته جيئن وهڻ يا ڪاسڪوس ٻاهر نڪري سگهي. سڪشن يا وات جي صفائي جاري رکو ۽ جيترو ڪاسڪوس ڪڍي سگهو اوترو ڪڍي ڇڏيو.

ٻه پيالا رکو ته ڪجهه ٻارن کي سڪشن جي ڪا ضرورت نه پوندي آهي. سڪشن سان ٻار کي ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي سگهي ٿي. سڪشن ان حال ۾ ڪريو جڏهن ڪاسڪوس اندر هجي.

ڇڪاسيو ته ٻار جي ڳچيءَ ۾ ڪورڙ ته ويڙهيل ناهي



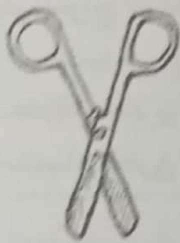
جيڪڏهن مٿو ۽ ڪلها ٻاهر اچڻ ۾ وٺي آهي ته هٿ لڳائي ڏسو ته ڪٿي ٻار جي ڳچيءَ جي چوڌاري ڪورڙ ته ويڙهيل ناهي.

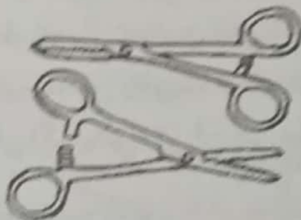
جيڪڏهن اها ڳچيءَ جي چوڌاري ڍري انداز ۾ ويڙهيل آهي ته اها اچا وڌيڪ ڍري ڪريو ته جيئن اها ٻار جي مٿي ۽ ڪلهن تان ترڪي وڃي.

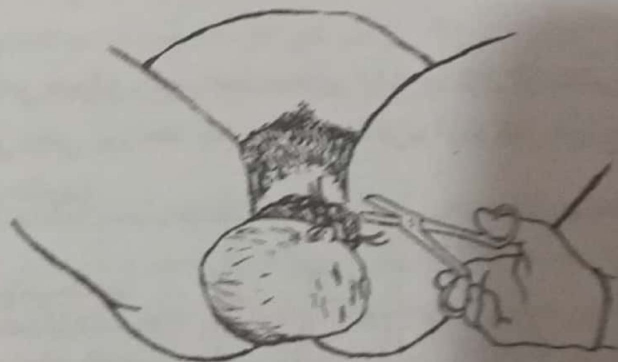
جيڪڏهن ڪورڙ انتهائي مضبوطيءَ سان ويڙهيل آهي يا جيڪڏهن ڳچيءَ جي چوڌاري گهڻا وڪڙ آهن ته ان کي ڍرو ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو ته جيئن اها مٿي کان مٿان ترڪي وڃي.

جيڪڏهن ڪورڙ کي ڍرو نه پيون ڪري سگهو ۽ جيڪڏهن ڪورڙ ٻار کي ٻاهر اچڻ کان روڪي رهي آهي ته اها ڪپڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

ٿي سگهي ته ان صورتحال ۾ ميڊيڪل هيمواسٽيٽس ۽ ٺڏي ڇهڻ واريون قينچيون ڪورڙ ڪپڻ لاءِ استعمال ڪريو. جيڪڏهن اهي اوزار نه هجن ته صاف ڌوري ۽ ڪو نئون يا جيوڙن کان پاڪ بليڊ استعمال ڪريو، ڳالهه جو خيال رکو ته ماءُ جي چمڙي يا ٻار جي ڳچي نه ڪپجي پوي.







ٺڏي ڇهڻ واري قينچي

ميڊيڪل هيمواسٽيٽس



خبردار! جيڪڏهن ٻار ڄمڻ کان اڳ ڪورڙ ڪپينديون ته ماءُ کي تمام گهڻو زور لڳائي ٻار کي جلدي ٻاهر ڪڍڻو پوندو. ڪورڙ ڪانسواءِ ٻار کي ساهه کڻڻ لاءِ آڪسيجن نه ملندو.

ٻار جا ڪلها ٻاهر ڪڍڻ

جڏهن ٻار جو مٿو ٻاهر اچي وڃي ۽ سندس ڇهري جو رخ ماءُ جي ٽنگ ڏانهن ٿي وڃي ته ايندڙ ڪنٽريڪشن جو انتظار ڪريو. ماءُ کي چئو ته هوءَ ڪنٽريڪشن محسوس ڪرڻ تي هلڪو زور لڳائي. عام طور تي ڪلها سولائي سان ٿرڪي ٻاهر اچي ويندا آهن.

عورتائي عضوي کي چيرجڻ کان بچائڻ لاءِ هڪ وقت ۾ هڪ ڪلهو ٻاهر ڪڍو.

جيڪڏهن ماءُ هلي ۽ گوڏن ڀر آهي



ٻار جو مٿو آهستي سان ماءُ جي ڏڏن ڏانهن حرڪت ڏيندي پهريون ڪلهو ٻاهر ڪڍو



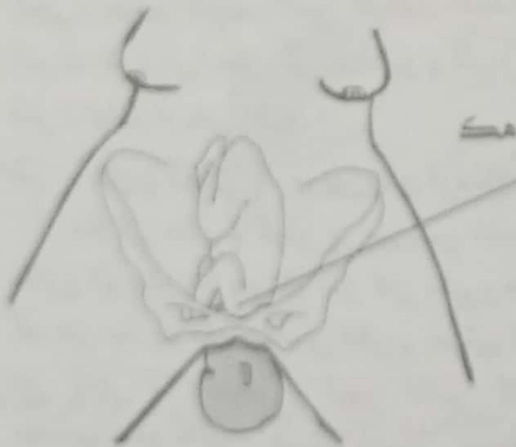


ٻار کي ماءُ جي پيٽ ڏانهن حرڪت ڏيندي ٻيو ڪلهو ٻاهر ڪڍو.



خبردار! ٻار جو مٿو گهٽو نه ڦيرايو، مٿو جنهن پاسي وڃي پيو اوڏانهن ان جي مدد ڪريو، ڇڪيو نه.

ٻار ڪلهن وٽان ڦاسي پوندو آهي



ڪڏهن ڪڏهن ٻار ڪلهن وٽان ڦاسي پوندو آهي هڪ ڪلهو ماءُ جي ٽڪ واري هڏيءَ پويان ڦاٿل هوندو آهي.

ٻار جو ڪلهو ڦاسڻ کان اڳ عام طور تي خطري جون علامتون ظاهر ٿينديون آهن. ٿي سگهي ٿو ته ڪراؤننگ کان پوءِ ٻار جو مٿو سولائي سان ٻاهر نه آيو هجي ۽ اهو ڪيترن ۾ گهڻو زور لڳائڻو پيو هجي. اهو به ٿي سگهي ٿو ته ڪاڏي ٻاهر نه اچي. ڪڏهن ڪڏهن اهو لڳندو آهي ته ٻار جو مٿو ماءُ جي جسم اندر ڇڪجي رهيو آهي ڄڻ ڪو ڪڇون پنهنجو مٿو خول اندر وجهي رهيو هجي.

ڪڏهن ڪڏهن جڏهن مٿو ٻاهر اچي ويندو آهي ته اهو ماءُ جي جنسي عضون تي ٽائيل هوندو آهي ۽ ٻار جي ڇهري جو رخ ڦري ماءُ جي مٿر ڏانهن نه هوندو آهي. سخت زور لڳائڻ تي به ڪلها ٻاهر نه ايندا آهن.

ڳلهن وٺان ڦاٿل ٻار خطري ۾ ٿئي ٿو! ٻار جي جسم تي ماءُ جي عورتاڻي عضوي جي دٻاءُ سبب رت ٻار جي مٿي ڏانهن ويندو آهي. مٿو پهرين هيٺ ۽ پوءِ نيرو ٿي ويندو آهي. ڪجهه منٽن کان پوءِ ٻار جي دماغ ۾ رت جون رڳون ڦاٽي سگهن ٿيون. ٻار جي ڪري رت وهڻ شروع ٿي سگهي ٿو. سندس دماغ کي نقصان رسندو. ٻار مري سگهي ٿو.

ڇا ڪجي

اوهان کي اهڙا اُپاءُ ڪرڻا پوندا جن سان ماءُ کي سور ته ٿيندو پر اِهي ٻار جي زندگي ۽ دماغ کي نقصان رسڻ کان بچائڻ لاءِ ضروري آهن. اوهان کي تڪڙي ڪارروائي ڪرڻ گهُرجي.

ڳلها ٻاهر ڪيڍڻ جا هيٺيان چار طريقا آهن. هڪ وقت ۾ هڪ طريقو استعمال ڪريو ۽ هيٺ ڏنل ترتيب موجب ئي استعمال ڪريو:

1_ ڏُڏ واري هڏيءَ تي دٻاءُ وجهڻ

ماءُ کي بستري جي ڪناري تي آڻيو جيڪڏهن هوءَ فرش تي آهي ته سندس ڏُڏن هيٺان ڪا شئي رکو ته جيئن اُهي زمين کان مٿي ڪجي وڃن.



هيٺ ڇڪڻ مهل اوهان کي ٻار جي مٿي لاءِ جاءِ گهربل هوندي. ماءُ کي سندس گوڏا جهلڻ ۾ مدد ڪريو. هوءَ گوڏا جيترو پوئتي ڪري سگهي ٿي ڪري. مددگارن کي چئو ته سندس ٽنگن کي اُن ئي پوزيشن تي رکن. مددگار يا ڪمري ۾ موجود ڪنهن ٻئي فرد کي چئو ته هو ماءُ جي پيٽ هڏيءَ جي بلڪل مٿان زور سان دٻائي. ماءُ جي پيٽ تي نه. مددگار کي زور سان دٻائڻ گهرجي.

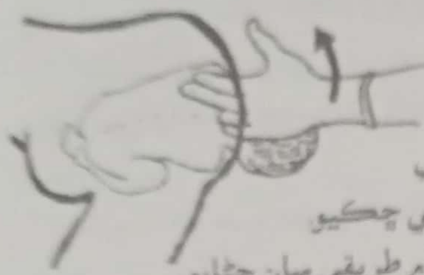
ماءُ کي چئو ته هوءَ جيترو زور لڳائي سگهي ٿي لڳائي.

ٻار جو مٿو پنهنجي هٿن ۾ جهليو (ٻار جي ڳچي نه جهليو) ۽ تيهن تائين ڳڻيندي مقعد ڏانهن آهستي آهستي ڇڪيو جڏهن ڳلها ٻاهر ايندي ڏسو ته مٿو نرميءَ سان مٿي ڇڪيو ۽ نارمل انداز سان ٻاهر ڪڍو جيڪڏهن ان مان ڪاميابي نه ٿئي ته ايندڙ طريقو آزمايو.



2_ "هٿن ۽ گوڏن" واري پوزيشن آزمائڻ

ماءُ کي هٿن ۽ گوڏن پر پوزيشن اختيار ڪرڻ لاءِ چئو. ماءُ جو مٿو ڏُڏن کان مٿيرو هئڻ گهرجي. ٻار جو مٿو پنهنجي هٿن ۾ جهليو (ٻار جي ڳچي نه جهليو) ۽ تيهن تائين ڳڻپ ڪندي مقعد ڏانهن آهستي آهستي ڇڪيو جڏهن ڳلها ٻاهر ڏانهن ايندي ڏسو ته مٿو نرميءَ سان مٿي ڇڪيو ۽ نارمل انداز سان ٻاهر ڪڍو. جيڪڏهن ان مان ڪاميابي نه ٿئي ته ايندڙ طريقو آزمايو



3۔ ٻار جي ڪلهن کي اندران ڪان ڦڪڻ جي ڪوشش ڪرڻ
ماءُ کي هلڻ ۽ گوڏن ڀر جهڪيل رهڻ ڏيو ۽ هٿ دستانو
چاڙهي ٻار جي ڳچيءَ سان لڳولڳ عورتاڻي عضوي اندر وجهو.
پنهنجون آڱريون اُن ڪلهي جي پوئين پاسي رکو جيڪو ماءُ جي
ڇيله جي وڏيڪ ويجهو هجي. ڪلهي کي اڳتي ڏانهن ڌڪو ڏئي ڇڪيو
هيٺ ڏانهن ڇڪيندي ۽ 30 تائين انگ ڳڻيندي ٻار کي عام طريقي سان ڄڻايو
جيڪڏهن ان مان ڪاميابي نه ٿئي ته ايندڙ طريقو آزمايو.

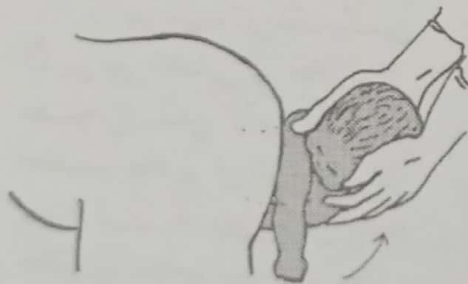


4۔ ٻار جي ٻانهن عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪڍڻ جي ڪوشش ڪرڻ
پنهنجو هٿ عورتاڻي عضوي اندر ٻار جي ڳچيءَ
سان لڳولڳ وجهو.



پنهنجو هٿ ٻار جي جسم جي چوڌاري ڦيرايو ٻار جي
ٻانهن موڙيو ۽ سندس هٿ جهليو.
هٿ ٻار جي ڇاتيءَ تي موڙي رکندي عورتاڻي عضوي
جي سوراخ کان ٻاهر ڇڪيو. ائين ڪرڻ تمام گهٽوڏکيو ٿئي ٿو.

هاڻ ٻار سولائي سان ڄمي سگهي ٿو. ٻار جو جسم (ٻانهن نه) پڪڙيو ۽ ٻاهر ڪڍو.



جيڪڏهن انهن مان ڪو به طريقو ڪامياب نٿو ٿئي
ته بهتر ٿيندو ته ٻار جي هنسليءَ واري هڏي ٽوڙي ڪيس ٻاهر
ڪڍو. ان بدران جو ڪيس مرڻ ڏجي. پنهنجي آڱر اندر
وجهو ۽ ٻار جي انهيءَ هڏي ۾ ڦاسايو. آڱر ٻار جي مٿي
ڏانهن ڇڪيو ۽ اِها ٽوڙي ڇڏيو. ان ۾ تمام گهٽي طاقت
لڳائڻي پوندي.



خبردار! ٻار جي ڳچيءَ کي جهٽڪو ڏيڻ جي صورت ۾ نه ڏيو. نه ئي ان کي تمام گهڻو موڙيو. ان سان ٻار جي تنتي سرشتي کي تمام گهڻو نقصان رسي سگهي ٿو. ڦاسي پوندڙ ٻارن کي ٻاهر اچڻ تي ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي. ٻار کي ساهه کڻڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ تيار رهو (ڏسو صفحو 255)

ٻار جو جسم ٻاهر ڪڍڻ ۽ ٻار ماءُ جي حوالي ڪريو

ٻار جو جسم ٻاهر ڪڍو ۽ ٻار ماءُ جي حوالي ڪريو. ياد رکو ته تازا ڄاول ٻار آلا کلها ٻاهر اچڻ تي باقي جسم سولائي سان ٻاهر اچي ويندو آهي. ياد رکو ته تازا ڄاول ٻار آلا هوندا آهن ۽ سندن جسمن تي هٿ ترڪي پوندا آهن. خيال رکو ته ڪٿي ٻار اوهان جي هٿن مان ترڪي نه پوي!

جيڪڏهن سڀ ڪجهه ٺيڪ ٺاڪ پيو نظر اچي ته ٻار ماءُ جي پيٽ تي رکو ۽ ڪيس هڪدم پنهنجي ٿڃ ڌارائڻ جو موقعو ڏيو. ضروري ناهي ته پليسينتا ٻاهر اچڻ يا ڪورڊ ڪپڻ جو انتظار ڪجي. ٻار کي صاف ستري ڪپڙي سان خشڪ ڪريو ۽ ڪيس گرم رکڻ لاءِ نئين صاف ستري ڪمبل ۾ ويڙهيو. ٻار جي مٿي تي ڪا ٽوپي يا ڪمبل هئڻ گهرجي.

ڪورڊ ان مهل ڪپيو جڏهن اِها اچي ٿي وڃي ۽ ڦٽڪڻ بند ڪري



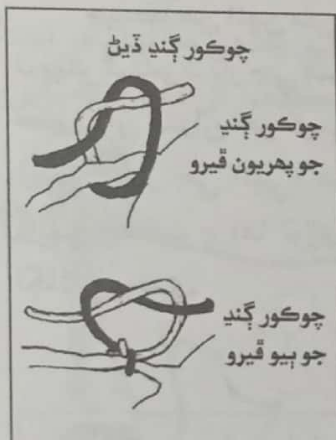
ترسو!　　　　هاڻ ڪپي سگهجي ٿي

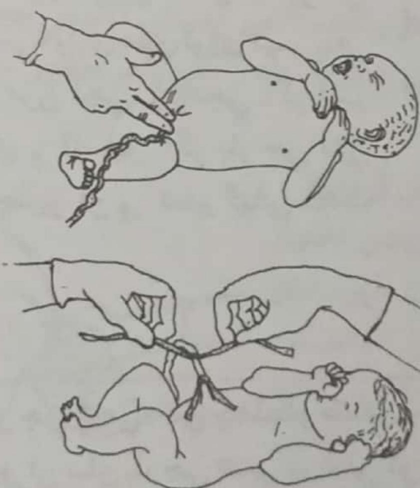
گهڻي ڀاڱي ڪورڊ کي هڪدم ڪپڻ جي ضرورت نه هوندي آهي. ڪورڊ کي ٻار جي جسم سان جُڙيل رهڻ ڏنو ويندو ته ٻارجي رت ۾ گهڻو فولاد رهندو. ان سان ٻار ماءُ جي پيٽ تي به رهندو جتي ڪيس رهڻ گهرجي.

ٻار جي ڄمڻ مهل ڪورڊ ٿلهي ۽ نيري هوندي آهي. جيڪڏهن ان تي آڱر رکڻ سان اِها ڦٽڪندي محسوس ٿئي ته ان جو مطلب آهي ته ٻار کي اڃان تائين ماءُ کان آڪسيجن ملي رهيو آهي.

جڏهن پليسينتا يوٽرس جي پٽ کان ڌار ٿيندي آهي ته ڪورڊ سُسي ويندي آهي. اچي ٿي ويندي آهي ۽ ڦٽڪڻ بند ڪري ڇڏيندي آهي. هاڻ ڪورڊ کي ڪپي سگهجي ٿو. (ڪجهه مڊوائفون پليسينتا جي ٻاهر اچڻ تائين ڪورڊ نه ڪپينديون آهن. اِهو سٺو طريقو آهي)

ڪورڊ ڪيئن ڪپجي





ٻار جي پيٽ کان لڳ ڀڳ ٻن آڱرين جي فاصلي تي ڪورڊ کي مضبوطيءَ سان ٻڌي ڇڏيو يا ڪليمپ ڪريو. ان لاءِ جيوڙن کان پاڪ ڏوري يا جيوڙن کان پاڪ ڪليمپ استعمال ڪريو. (ڪورڊ کي ٻار جي جسم کان پري ڪپڻ جي صورت ۾ ڪيس ٽيٽانس ٿيڻ جو خطرو ٿئي ٿو) چوڪور ڳنڍ هڻو.

ڪورڊ کان مٿي ڪجهه وڌيڪ فاصلي تي هڪ ٻي جيوڙن کان پاڪ ڏوري ٻڌو يا ڪليمپ لڳايو.



ڪورڊ کي ڌورين يا ڪليمپن وچان جيوڙن کان پاڪ ڇُري ريزر بليڊ يا قينچيءَ سان ڪپيو (ڪا به تيز ڌار واري شئي مناسب ٿيندي بس رڳو اها صفحي 61 کان 71 تائين ڏنل ڪنهن طريقي سان جيوڙن کان پاڪ ڪيل هجي) جيستائين ڪورڊ جو سرو يا ڏن جو ٽڪر چٽي نه پوي ڪليمپ لڳو رهڻ ڏيو. عام طور تي پهرين هفتي اندر ڪورڊ جو سرو ڇٽي پوندو آهي.



> خبردار! ڏن تي مٽي يا ڇيٽو نه هڻو. مٽي يا ڇيٽي وغيره سان ڪورڊ جي حفاظت نٿي ٿئي. انهن سان خطرناڪ انفيڪشن ٿي سگهن ٿا. ڏن صاف ۽ خشڪ رکي ان جي حفاظت ڪريو.

ٻار بريچ آهي

بريچ يا اُبتي ٻار (ڏڏ يا پير هيٺ) جون ٽي پوزيشنون ٽين ٽيون







فرنيڪ بريچ سولي ترين ۽ محفوظ ترين پوزيشن آهي

بريچ ويم جا خطرا

بريچ ويم ٺيڪ ٿي سگهي ٿو پر اهو اڪثر ٻارن لاءِ خطرناڪ به ٿيندو آهي. پهرين ٻار لاءِ اهو خاص طور تي خطرناڪ ٿيندو آهي. ڇاڪاڻ جو ڪنهن کي اهو پتو ئي نه هوندو آهي ته ماءُ جو پيلوس ويم لاءِ مناسب وڏو آهي يا نه.

بريچ ويم ۾ سنگين خطرا ٽين ٿا:

- پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي پوي ته ڪورڊ لڙڪي سگهي ٿي (ڏسو صفحو189)
- ٻار جو مٿو سرويڪس ۾ ڦاسي سگهي ٿو. اهو ان مهل ٿي سگهي ٿو جڏهن ٻار جو جسم جيڪو عام طور تي مٿي کان ننڍو ٿيندو آهي سرويڪس جي مڪمل طور تي کلڻ کان اڳ سرويڪس مان لنگهندو آهي.
- ٻار جو جسم لنگهي وڃڻ کان پوءِ ٻار جو مٿو ماءُ جي پيلوس ۾ ڦاسي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪورڊ ٻار جي مٿي ۽ ماءُ جي پيلوس جي وچ ۾ ڦاسي پوي ته ٻار مري سگهي ٿو يا آڪسيجن جي کوٽ سبب ٻار جي دماغ کي نقصان رسي سگهي ٿو.

جيڪڏهن ممڪن هجي ته بريچ ٻار صحت مرڪز تي ڄڻائجن. خاص طور تي فٽ لنگ بريچ واري معاملي ۾. جيڪڏهن صحت مرڪز تمام گهڻو پري هجي يا اُتي ويم ممڪن نه هجي ته ڪوشش ڪجي ته بريچ جو تجربو رکندڙ ڪا مدوائف اهڙي ويم مهل موجود هجي.

فرنيڪ يا مڪمل بريچ ۾ مدد ڏيڻ



جيستائين سرويڪس جي مڪمل کلڻ جي پوري پڪ نہ هجي ماءُ کي زور لڳائڻ لاءِ نہ چئو. جڏهن منجهس زور لڳائڻ جي شديد خواهش هجي تڏهن کيس ڪيترن ئي ڪنٽريڪشنن جو انتظار ڪرڻ گهرجي تہ جيئن پوري پڪ ٿي وڃي.

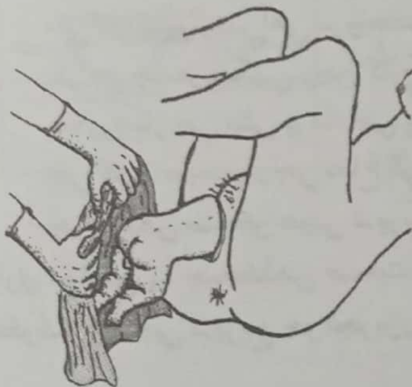
جڏهن سرويڪس کليل هجي تہ ماءُ کي همٿايو تہ هوءَ ان ريت زور لڳائي جيڪو کيس ٺيڪ لڳي رهيو هجي. کيس همت ڏياريو تہ هوءَ طاقت سان زور لڳائي. ٻار جا ڏڏ ۽ پيٽ عام طور تي ڪنهن مدد کانسواءِ ٻاهر اچي ويندا.



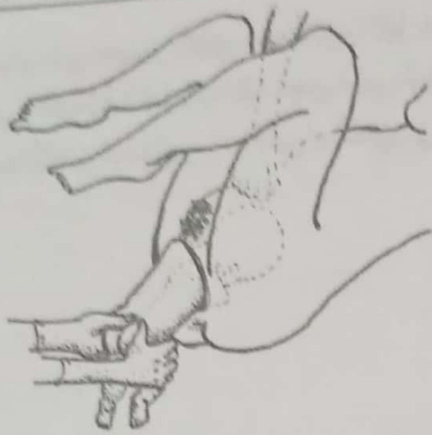
عام طور تي ٽنگون پاڻ مرادو ٻاهر اچي وينديون آهن. جيڪڏهن نہ اچي رهيون هجن تہ ماءُ جي جسم اندر آڱريون وجهي آهستي سان ٽنگون ڇڪي وٺو. ٻار کي نہ ڇڪيو



ڪورڊ جو ٿورڙو حصو آهستي سان عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪڍي ڪورڊ کي ڍرو ڪريو. ڪورڊ کي گهٽو نہ ڇُهو.



ٻار کي گرم رکڻ لاءِ کيس صاف ڪپڙي يا ڪمبل ۾ ويڙهيو. جيڪڏهن ٻار کي ٿڌ لڳي تہ هو ماءُ جي جسم اندر ساهہ کڻڻ جي ڪوشش ڪندو جنهن سان سندس ڦڦڙن ۾ پاڻي ڀرجي ويندو.

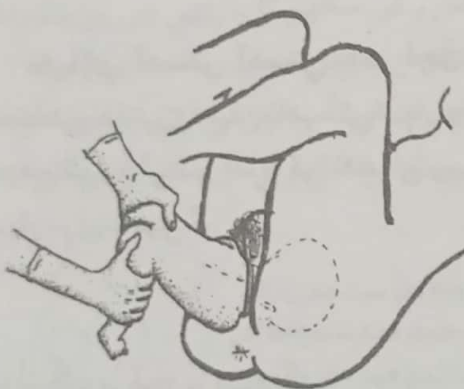


ان موقعي تي اوهان کي ضرورت پئجي سگهي ٿي ته پنهنجي مدد گار کي ماءُ جي پيوبڪ هڏي (پيٽ نه) تي دٻاءُ وجهڻ لاءِ چئو. ان دٻاءُ جو مقصد ٻار کي ڏکو ڏيئي ٻاهر ڪيڻ نه پر ٻار جو مٿو ڦاٿل رهڻ ڏيڻ آهي. احتياط سان ٻار جو جسم هيٺ لاهيو ۽ مٿيون ڪلهو ٻاهر ڪيو. ڏُڏن ڪان يا ان ڪان هيٺ ٻار کي جهليو.

خيال رهي ته ٻار جي چيله يا پيٽ تي دٻاءُ وجهڻ سان ڪيس اندروني عضون جا زخم لڳي سگهن ٿا.



جيڪڏهن مٿيون ڪلهو ٻاهر نٿو اچي ته ٿي سگهي ٿو ته اوهان کي پنهنجون آڱريون ماءُ جي عورتاڻي عضوي ۾ وجهي ٻانهن ٻاهر ڪيڍڻي پوي. ڪوشش ڪريو ته پهرين ڪلهي کي ڇُهي ڏسو. ان ڪانپوءِ ٻانهن پڪڙيو ۽ پوءِ ڇڪيو. ٺونٺ کي آهستي سان موڙي ڇاتيءَ تي ورائي ڇڏيو. مٿيون ڪلهو ٻاهر ڪيو.

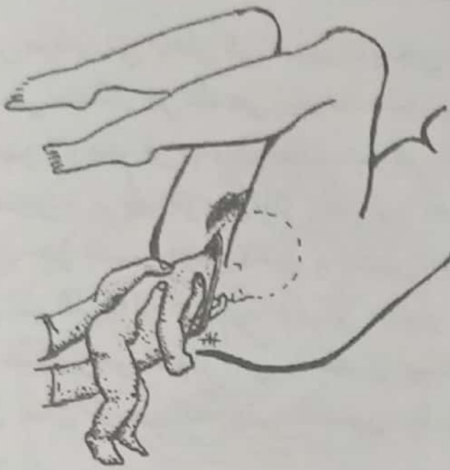


هيٺيون ڪلهو ٻاهر ڪيڻ لاءِ ٻار کي نرميءَ سان کڻو.



هاڻ ٻار کي اهڙيءَ ريت وري وجهڻ گهرجي جو سندس چهرو ماءُ جي ڏُڏن ڏانهن هجي.

ٻار کي پنهنجي ٻانهن سان جهلي ٻيهو ۽ هڪ آڱر ٻار جي وات تي رکو. ٻيو هٿ ٻار جي ڳُلهي تي اهڙي ريت رکو جو هڪ آڱر ٻار جي مٿي جي پويان هجي ته جيئن مٿو اندر ئي رهي. ٻار جي ڪاڌي سندس ڇاتيءَ جي ڀرسان رهڻ گهرجي ته جيئن هو سولائي سان ماءُ جي پيلوس مان لنگهي سگهي.



ٻار کي هيٺ آڏيو ايستائين جو اوهان کي سندس ڪياڙيءَ جا وار نظر اچڻ لڳن. زور سان نه ڇڪيو! ڳچي نه موڙيو. اِها ٽٽي سگهي ٿي.



ٻار جو مٿو ڦاٿل رهڻ ڏيو ۽ جسم ڪٽي چهرو ٻاهر ڪڍو. ٻار جي ڪياڙيءَ کي ماءُ جي جسم اندر رهڻ ڏيو.

ماءُ کي گهرجي ته هوءَ آرام ڪري، زور لڳائڻ بند ڪري ۽ ساهه خارج ڪري (ساهه خارج ڪرڻ سان ڪيس زور لڳائڻ بند ڪرڻ ۾ مدد ملندي) مٿي کي جيترو ٿي سگهي آهستي سان ٻاهر ڪڍو.



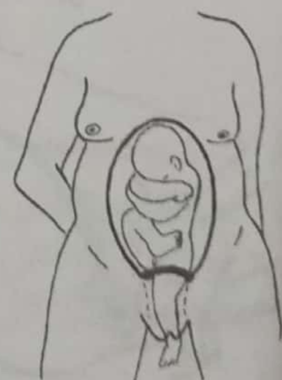
ڪياڙي آهستي آهستي ٻاهر اچڻ گهرجي، جيڪڏهن اِها تيزيءَ سان ٻاهر آئي ته ٻار جي دماغ ۾ رت وهڻ شروع ٿيندو. دماغ کي نقصان رسي سگهي ٿو ۽ ٻار مري سگهي ٿو.

فٽ لنگ بريچ ۾ مدد ڏيڻ

فٽ لنگ بريچ فرينڪ بريچ جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ خطرناڪ آهي. فٽ لنگ بريچ ويم وارن ٻارن



۾ ڪورڊ لڙڪي پوڻ (يعني ٻار کان اڳ ڪورڊ ٻاهر اچڻ) جو جوکم وڌيڪ ٿئي ٿو. وڌيڪ محفوظ طريقو اِهو آهي جو فٽ لنگ بريچ وارو ٻار صحت مرڪز ۾ ڄمي. ڪوشش ڪريو ته ويم جو عمل آهستي هجي (ڏسو صفحو 221) ماءُ کي گوڏن ڇاتيءَ واري پوزيشن ۾ آڻيو ۽ طبي امداد حاصل ڪريو.



جيڪڏهن اسپتال نٿيون پهچي سگهو ته ماءُ کي زور لڳائڻ کان اوستائين روڪيو جيستائين اوهان کي سروِڪس جي مڪمل طور تي کُلڻ جي پڪ نه ٿي وڃي (ڏسو صفحو355). ماءُ کي ليٽيل رهڻ جو چئو. ان سان ڪورڊ لڙڪڻ جو امڪان گهٽبو. فريڪ يا مڪمل بريچ ۾ مدد لاءِ صفحي 230 کان 232 تائين ڏنل هدايتن تي عمل ڪريو.

جاڙن ٻارن جي ويم ۾ مدد ڏيڻ

جاڙي ٻارن جي ويم جا خطرا

جاڙن ٻارن جو ويم ٺيڪ ٺاڪ طريقي سان ٿي سگهي ٿو پر ان ۾ هڪ ٻار واري ويم جي ڀيٽ ۾ ڏکيائي يا خطرو وڌيڪ ضرور ٿئي ٿو. جاڙن ٻارن جي مرڻ جو خطرو ٻين ٻارن جي ڀيٽ ۾ ٽي ڀيرا وڌيڪ ٿئي ٿو. اِن جا هيءُ سبب آهن:

- جاڙا ٻار گهڻي ڀاڱي وقت کان اڳ ڄمندا آهن ۽ ننڍا ۽ ڪمزور ٿين ٿا.
- ڪورڊ (خاص طور تي پوءِ ڄمندڙ ٻار جي) جي ڦاسي پوڻ جو خطرو وڌيڪ رهي ٿو.
- ٻئي جاڙي ٻار جي پليسينٽا پهرين ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ يوٽرس جي پٽ کان ڌار ٿيڻ شروع ٿي سگهي ٿي. ان ڪري خطرناڪ انداز ۾ رت وهي سگهي ٿو.
- ويم ڪانپوءِ ماءُ جو تمام گهڻو رت وهڻ جو خطرو رهي ٿو.
- جيڪڏهن پهرين ٻار ڪانپوءِ يڪدم ٻيو ٻار نه ڄائو ته يوٽرس ۾ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. ٻئي ٻار کي به انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.
- هڪ يا ٻئي جاڙا ٻار ڏکي يا ناممڪن پيدائشي پوزيشن ۾ ٿي سگهن ٿا يا ٻنهي جي پوزيشن اهڙي هجي جو هو هڪ ٻئي جي راهه ۾ رڪاوٽ بڻجي رهيا هجن ۽ ٻنهي جو ويم ناممڪن هجي.

انهن سببن ڪري بهتر اِهو ٿيندو ته جاڙن ٻارن جو ويم صحت مرڪز تي ٿئي. جيڪڏهن سفر انتهائي ڏکيو هجي ته ٻارن جي پوزيشن ڄاڻڻ لاءِ ماءُ جي پيٽ تي هٿ رکو. ان سان اوهان کي اندازو ٿي ويندو ته ويم مهل ڪهڙا مسئلا پيش اچي سگهن ٿا.

جڏهن ٻئي ٻار آڏا هوندا ته اهي عورتائي عضوي رستي ڄمي نٿا سگهن. انهن کي گهر تي ڄڻائڻ انتهائي خطرناڪ آهي



جڏهن هڪ مٿو هيٺ هجي ته گهر تي ويم ڪجهه گهٽ خطرناڪ ٿئي ٿو، جيڪڏهن هيٺ مٿي وارو ٻار اڳ ۾ ڄمي ٿو ته ٻيون ٻار ڦري سگهي ٿو.



اهو وڌيڪ بهتر آهي جو هڪ ٻار جو مٿو هيٺ ۽ ٻئي جو مٿي آهي، پر هڪ ٻار بريچ هجي ته ان ۾ اوترو ئي جوکم آهي جيترو سمورن بريچ ٻارن جي ويم ۾ ٿئي ٿو.



جيڪڏهن ٻنهي ٻارن جو مٿو هيٺ آهي ته اها بهترين حالت هوندي پر اها به هڪ ٻار جي ويم جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ خطرناڪ حالت آهي



جاڙن ٻارن جو ويم ڪرائڻ

جيڪڏهن گهر ۾ جاڙن ٻارن جو ويم ٿيڻو هجي ته اها ڳالهه يقيني بڻايو ته گهٽ ۾ گهٽ ٻه ماهر مڊ وائفون ويم مهل موجود رهن



1. پهرين ٻار ڄمڻ تي چڪاسيو ته ڇا صرف اڪيلي ٻار جو ويم ٿيڻو آهي
2. ٻار جي ڪورڊ ڪٽيو ۽ مضبوطيءَ سان ان جو سرو جيڪو ماءُ جي جسم کان ٻاهر اچي رهيو هجي ڪليمپ ڪريو يا ٻڌي ڇڏيو
   ڪڏهن ڪڏهن جاڙن ٻارن جي پليسينٽا گڏيل هوندي آهي ۽ پهرين ٻار جي ڪورڊ ذريعي ٻئي ٻار جو رت ضايع ٿي سگهي ٿو
3. پهرين ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ ٻئي ٻار جي پوزيشن ڏسو جيڪڏهن سندس رُخ آڏو آهي ته هيٺ ڏسو
4. ٻيو ٻار 15 کان 20 منٽن اندر ڄمڻ گهرجي. ان ڪري ايئن ئي چڪاسيو جيئن ڪنهن به ٻار کي چڪاسيو آهي

جاڙن ٻارن جا مسئلا

پهرين ٻار جي ويم جي ٻن ڪلاڪن اندر ڪو ڪنٽريڪشن نه ٿيڻ

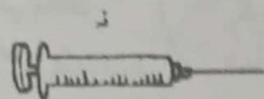


پهرين ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏاراريو اِن سان ويم جو عمل شروع ٿيندو جيڪڏهن ٻار ٿڃ نه ڏائي ته ماءُ جي ڏُنڍين جي مالش ڪريو جڻ پنهنجي هٿن سان کير ڪڍي رهيون هجو (ڏسو صفحو 300) جيڪڏهن ٻئي ٻار جو مٿو يا ڏڏ هيٺ آهي ته پاڻيءَ جي ٿوٿري ڦاڙڻ جي ڪوشش ڪريو پر جيڪڏهن ٻئي ٻار جو رُخ آڏو آهي ته پاڻيءَ جي ٿيلهي نه ڦاريو.

جيڪڏهن انهن طريقن سان ويم جو عمل شروع نٿو ٿئي ته جيترو جلدي ممڪن هجي طبي مدد حاصل ڪريو.

نہ

ويم جو عمل ٻيهر شروع ڪرائڻ لاءِ دوائون نه ڏيو



جيڪڏهن ٻيو ٻار ٻن ڪلاڪن اندر نٿو ڄمي ته پليسينٽا يوٽرس جي پيٽ کان ڌار ٿي سگهي ٿي سرويڪس بند ٿيڻ شروع ٿي سگهي ٿو يا ٻئي ٻار ۽ يوٽرس کي انفيڪشن لڳي سگهي ٿو



ٻئي ٻار جو رُخ آڏو هئڻ

جيڪڏهن طبي امداد ويجهي آهي ته اوڏانهن وڃو جيڪڏهن پري آهي ۽ اوهان کي ٻار اُٿلائڻ جو تجربو آهي ته هيٺيان قدم آزمايو:

1. ٻار جو مٿو هيٺ آڻڻ جي ڪوشش ڪريو (ڏسو صفحو 385)

2. جيڪڏهن ٻار جو مٿو هيٺ آڻي نه سگهو ته ان کي بريچ پوزيشن ۾ آڻڻ جي ڪوشش ڪريو.
3. جيڪڏهن ٻار کي انهن مان ڪنهن به پوزيشن ۾ آڻي نه سگهو ته صحت مرڪز وڃو. ٻار کي سيزيرين آپريشن ذريعي ڄڻائڻو پوندو.



ٻئي جاڙي ٻار جي ڄمڻ کان اڳ ماءُ جو رت وهڻ لڳي

(يا ٻئي جاڙي ٻار جي ڄمڻ کان اڳ پليسينٽا ٻاهر اچي وڃي)

ٻئي جاڙي ٻار جي ڄمڻ کان اڳ ۾ پهرين جاڙي ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ رت وهڻ جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته پليسينٽا جلدي ڌار ٿي ويئي آهي (ڏسو صفحو 196) ٻئي ٻار کي جيترو جلدي ٿي سگهي ٻاهر ڪڍو.

ڏنڊيون مهٽيون ڦيرايو پاڻيءَ جي ٿوٿري ڦاڙيو ۽ ماءُ کي چئو ته تمام گهڻو زور لڳائي.

ٻار تمام گهڻو ننڍو آهي يا 5 هفتا اڳ ڄمي رهيو آهي

جلدي يا ننڍي ڄمندڙ ٻارن ۾ ڪيترائي مسئلا ٿي سگهن ٿا. جهڙوڪ:

- ڏکي يا ناممڪن پوزيشن (جيئن آڏي پوزيشن)
- مٿي جي هڏي / خول نرم هئڻ. جنهن جو مطلب اِهو آهي ته ويم دوران هو سولائي سان زخمي ٿي سگهي ٿو.
- ڄمڻ کان پوءِ گرم رکڻ ۾ ڏکيائي.
- ساهه کڻڻ ۽ ٿڃ ڌارائڻ ۾ ڏکيائي.

ان ڪري ننڍي يا وقت کان اڳ ڄمندڙ ٻار جو ويم صحت مرڪز تي ٿيڻ وڌيڪ بهتر ۽ محفوظ ٿئي ٿو جيڪڏهن اهڙو ٻار گهر تي ڄمي ته ضروري آهي ته جيترو جلدي ممڪن هجي هُن لاءِ طبي مدد حاصل ڪريو.



جيڪڏهن گهر تي ننڍي يا وقت کان اڳ ڄمندڙ ٻار جو ويم ضروري هجي ته ان لاءِ مڪمل تياري ڪري وٺو.

ٻار جي ڄمندي ئي ڪيترائي گرم ڪمبل تيار هئڻ گهرجن. ٻار کي خشڪ ڪريو ۽ ڪيس فقط ڊائپر ٻڌو.

ٻار کي ماءُ جي اگهاڙي ڇاتيءَ تي رکي ٻنهي تي ڪمبل وجهي ڇڏيو. ياد رکو ته ٻار ماءُ جي پيٽ تي سڀ کان وڌيڪ گرم رهي ٿو. صحت مرڪز جي سفر دوران ڄمندڙ ٻارن جي سار سنڀال لاءِ بہ اِهو بهترين طريقو آهي.



جيڪڏهن اوهان وٽ گرم پاڻيءَ جي بوتل آهي ته اِها ٻار کي گرم ڪرڻ لاءِ استعمال ڪري سگهو ٿيون پر گرم پاڻيءَ جي بوتل ۽ ٻار سدائين ڪپڙن ۾ ويڙهيو. ٻار جي چمڙيءَ پر سان گرم پاڻيءَ جي بوتل ڪڏهن بہ نہ رکو. ننڍي يا وقت کان اڳ ڄمندڙ ٻار جي ويم بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ صفحو 270 ڏسو.

باب 13

پليسينٽا اچڻ: ويم جي عمل جو ٽيون مرحلو

هن باب ۾:

پليسينٽا اچڻ: ويم جو ٽيون مرحلو

باب 13



ٻار جي ڄمڻ کانپوءِ پليسينٽا ٻاهر اچڻ گهرجي. اِهو ٽيون مرحلو آهي. ٽيون مرحلو عام طور تي هڪ ڪلاڪ کان گهٽ جو هوندو آهي.

اِهو ڪٽنب لاءِ اِنتهائي يادگار ۽ خوشيءَ جو پل هوندو آهي. خيال رکو تہ سيکجهہ معمول موجب هجي. پر ماءُ ۽ گهر ڀاتين کي نئين ڄاول ٻار سان وقت گذارڻ جو موقعو ضرور ڏيو.

جيڪڏهن اوهان جي ڪا مددگار آهي تہ اوهان مان ڪا هڪ ماءُ جي سار سنڀال لهي ۽ ٻي ٻار جي. جيڪڏهن اڪيلي سر اِهو ڪم پيون ڪريو تہ پوءِ فيصلو ڪريو تہ پهرين ماءُ جي سارسنڀال لهجي يا ٻار جي.

- جيڪڏهن ماءُ صحتمند آهي ۽ تمام گهڻو رت نہ پيو وهي تہ پهرين ٻار جي سارسنڀال لهو.
- جيڪڏهن ماءُ ۾ خطري جون علامتون نظر اچي رهيون هجن تہ پهرين هُن جي ۽ پوءِ ٻار جي سارسنڀال لهو.
- جيڪڏهن ماءُ ۽ ٻار ٻئي ڏکيائي ۾ هجن تہ فيصلو ڪرڻ ڏکيو هوندو پر ماءُ جي سارسنڀال پهرين لهو.

ماءُ جون جسماني علامتون ڏسو

ويم کانپوءِ اوهانکي ماءُ جو جائزو وٺڻ گهرجي ۽ انفيڪشن، پري ايڪلمپسيا ۽ تمام گهڻي رت وهڻ (جنهن سان شاڪ ٿي سگهي ٿو) جون علامتون ڏسڻ گهرجن. هر ٽيهن منٽن کانپوءِ ماءُ جو بلڊپريشر ۽ نبض چڪاسيو. هر ڇئن ڪلاڪن کانپوءِ سندس ٽيمپريچر چڪاسيو. جيڪڏهن خطري جون علامتون نظر اچن تہ ٽيمپريچر هر هر چڪاسيو.

ويمر ڪانپوءِ رت اچڻ



ٽين مرحلي دوران ماءُ کي سڀ کان وڏو خطرو تمام گهڻو رت وهڻ جو هوندو آهي. عام طور تي ويمر کان ترت پوءِ پليسينٽا ٻاهر اچي ويندي آهي. پوءِ يوٽرس سُسڻ لڳندو آهي (سوڙهو ٿي ننڍو ٿيندو آهي) ته جيئن اُتان رت وهڻ بند ٿئي جتي پليسينٽا ڳنڍيل هئي. جيڪڏهن ماءُ جو رت نه پيو وهي ۽ ٻيا مسئلا به پيدا نه پيا ٿين ته مڊوائف گهرڀاتين کي ٻار سان وقت گذارڻ جو موقعو ڏئي سگهي ٿي.

پر جيڪڏهن ماءُ جو رت وهڻ لڳي ته مڊوائف کي ڪاروائي ڪرڻي پوندي. تمام گهڻو رت وهندو ته ماءُ بيمار ٿي سگهي ٿي يا انتهائي ٿڪي سگهي يا مري به سگهي ٿي. سڄي دنيا ۾ ويمر ڪانپوءِ گهڻي مقدار ۾ رت وهڻ مائرن جي موت جو هڪ وڏو سبب آهي.

ويمر کان پوءِ گهڻي ڀاڱي رت اُن هنڌان وهندو آهي جتي پليسينٽا ڳنڍيل هوندي آهي. حمل دوران ماءُ جي رت جون ناليون يوٽرس جي پيٽ رستي پليسينٽا کي رت پهچائينديون آهن. جيستائين پليسينٽا يوٽرس جي پيٽ سان ڳنڍيل رهندي رت نه وهندو. پليسينٽا اچڻ ڪانپوءِ جيڪڏهن يوٽرس جلدي سُسي رت جون ناليون بند نٿو ڪري ته تمام گهڻو رت وهي سگهي ٿو.

جيڪڏهن پليسينٽا ڌار ٿي وئي آهي پوءِ پل ٿورڙي ئي ٿي هجي پر يوٽرس جي اندر ئي آهي ته اِها يوٽرس کي کليل رکندي. پليسينٽا جو ڪو ننڍڙو ٽڪرو يا رت جي ڪا ڳوڙهي به يوٽرس جي اندر رهجي وئي ته يوٽرس کليل رهي سگهي ٿو. يوٽرس کليل هوندو ته ماءُ جي رت جي نالين مان رت نڪرندو رهندو ۽ تيزي سان ضائع ٿيندو. ان ڪري ويمر ڪانپوءِ رت روڪڻ لاءِ اها ڳالهه يقيني بڻايو ته يوٽرس خالي هجي ۽ ان کي سُسائي هڪ ننڍي بال جي شڪل ۾ آڻڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي.

اوهان جي مدد جو دارومدار ان ڳالهه تي آهي ته پليسينٽا ٻاهر اچي وئي آهي يا نه. **پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ ڪانپوءِ يوٽرس تي مالش ڪرڻ سان ان کي سُسائڻ ۽ رت روڪڻ ۾ مدد ملي ٿي.** تمام گهڻين عورتن کي يوٽرس سُسائڻ لاءِ مالش جي ضرورت هوندي.

يوٽرس جي مالش ڪرڻ



گهڻي مالش ڪرڻ سان يوٽرس عام طور تي سُسي ويندو آهي ۽ رت وهڻ به بند ٿي ويندو آهي. پنهنجو هٿ يوٽرس مٿان رکو ۽ ان کي دائري جي شڪل ۾ ڦيرائيندي دٻايو. يوٽرس کي سخت ۽ پيٽ جي وچ ۾ هئڻ گهرجي. ساڄي يا کاٻي پاسي نه. ڪجهه دير تائين هر هڪ ٻن منٽن ۾ يوٽرس جو جائزو وٺو. جيڪڏهن اِهو وري نرم ٿي وڃي ته پوءِ سُسڻ تائين مالش ڪريو.

يوٽرس سُسائڻ جون دوائون

دوائن سان به يوٽرس سُسي ويندو آهي ۽ اندر جيڪي ڪجهه بچيل هوندو آهي سو ٻاهر نڪري ايندو آهي. ڪجهه دوائون پليسينٽا اچڻ کان اڳ يا پوءِ ڏئي سگهجن ٿيون جيئن آڪسي ٽوسن ۽ ميسو پروسول پر هڪ ٻي دوا ايرگو ميٽرين سان تمام گهڻو فرق پوندو آهي. جيستائين پليسينٽا ٻاهر نه اچي ۽ يوٽرس خالي نه ٿئي ايرگو ميٽرين نٿي ڏئي سگهجي نه ته سرويڪس بند ٿي ويندو ۽ پليسينٽا اندر ئي رهجي ويندي. رت روڪڻ لاءِ وڌيڪ دوائن بابت ڄاڻ لاءِ صفحو 245 ڏسو.

ٽين مرحلي جو فعال انتظام

هن ڪتاب ۾ اسان ان ڳالهہ تي زور ڏنو آهي تہ عورتن جي سارسنڀال انهن طريقن سان ڪئي وڃي جن بابت ميڊيڪل سائنس ثابت ڪيو آهي تہ انهن ذريعي زندگيون بچي سگهن ٿيون ۽ گهٽ کان گهٽ نقصان ٿئي ٿو.



پر ميڊيڪل سائنس سڌي سادي ناهي. تجربيڪار ۽ هنرمند صحت ڪارڪنن ۾ ان بابت اختلاف ٿي سگهي ٿو تہ ماڻهن کي ڪهڙي ريت صحتمند رکجي. وري ڪي زندگي بچائيندڙ اوزار ۽ دوائون بہ دنيا جي ڪيترن ئي علائقن ۾ ميسر نہ هوندا آهن. ان ڏس ۾ هيءَ مثال ڏسو:

عالمي ميڊيڪل گروپ هاڻ اِها سفارش ٿا ڪن تہ مڊوائفون ۽ ڊاڪٽر ويم جي عمل جي ٽين مرحلي ۾ "فعال انتظام ڪاري" ڪن. فعال انتظام مان سندن مطلب آهي:

1. ويم کانپوءِ هر عورت کي آڪسي ٽوسن يا ٻيون دوائون ڏين (ڏسو صفحو 242)
2. ويم کان ٿوري دير پوءِ هر عورت جي پليسينٽا ٻاهر ڪيرائڻ ۽
3. پليسينٽا اچڻ کان پوءِ يوٽرس جي مالش ڪرڻ.

اسپتال ۾ ٻار ڄڻيندڙ عورتن بابت تحقيق مان پتو لڳو آهي تہ فعال انتظام واري عمل سان ويم کانپوءِ رت وهڻ جا واقعا گهٽ ٿين ٿا. جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ صحت کاتو ان بابت سفارش ٿو ڪري تہ اوهان کي انهن تي عمل ڪرڻ گهرجي.

بهرحال هن ڪتاب ۾ اسان اِهو چاتايو آهي تہ جيڪڏهن ڪو مسئلو پيدا ٿي پوي تہ ٽين مرحلي کي ڪيئن منهن ڏجي. اِهو اسان ڪجهہ سببن ڪري ڪيو آهي:

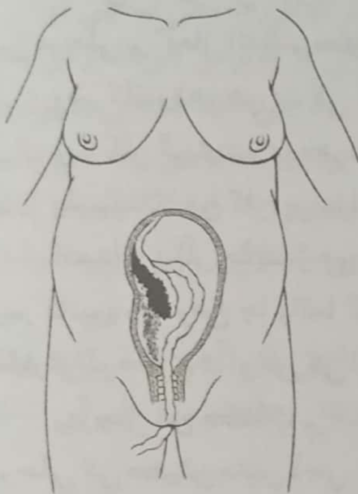
- اڪثر مڊوائفن وٽ آڪسي ٽوسن نہ هوندي آهي يا گهٽ هوندي آهي. يا وري تمام گهڻين مڊوائفن وٽ آڪسي ٽوسن انجيڪشن لڳائڻ لاءِ وڏي تعداد ۾ جيوڙن کان محفوظ سرنجون نہ هونديون آهن. انهن مڊوائفن کي ضرورت پئجي سگهي ٿي تہ جڏهن ڪنهن عورت جو تمام گهڻو رت وهي رهيو هجي تہ ٿورڙي آڪسي ٽوسن بچائي رکن.
- اڪثر عورتن جو ويم کانپوءِ رت نہ وهندو آهي. هر عورت کي آڪسي ٽوسن جي ضرورت نہ هوندي آهي ۽ تمام گهڻيون عورتون نہ چاهينديون آهن تہ ڪين ڪا اهڙي دوا ڏني وڃي جنهن جي ڪين ضرورت ناهي.
- هٿ سان پليسينٽا ٻاهر ڪيڻ خطرناڪ آهي. غلطيءَ وچان ڪورڊ ٽٽي سگهي ٿي يا يوٽرس بہ جسم کان ٻاهر اچي سگهي ٿو. جيڪڏهن اسپتال ۾ ٿيون ڪم ڪريو ۽ هنگامي حالت واري صورت ۾ آپريشن ڪرائڻ ممڪن آهي تہ پليسينٽا کي هٿ سان ٻاهر ڪيڻ سان رت بيهي سگهي ٿو پر جيڪڏهن اسپتال کان پري آهيو تہ هٿ سان پليسينٽا ڪيڻ سان اهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا جيڪي اوهان کان حل نہ ٿين.

پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ کان اڳ ڏسو ته رت تمام گهڻو ته نه پيو وهي

جڏهن پليسينٽا يوٽرس کان ڌار ٿيندي آهي ته عام طور تي ٿورڙو رت وهندو آهي. اِها معمول جي ڳالهه آهي. هڪ پيالي يا ان کان ڪجهه وڌيڪ رت وهڻ به عام ڳالهه آهي پر شرط اِهو آهي ته جلدي بند ٿي وڃي. پر جڏهن پليسينٽا اجان اندر هجي ۽ مسلسل رت وهي رهيو هجي ته اِها عام ڳالهه ناهي. ويم کانپوءِ تمام گهڻو رت وهڻ ويم دوران ٿيندڙ موتن جو سڀ کان وڏو سبب آهي.

ويم کانپوءِ تمام گهڻي رت وهڻ (Hemorrhage) جون ٽي صورتون ٿي سگهن ٿيون:

- **تيزيءَ سان وڏي مقدار ۾ رت وهڻ:** ماءُ جو تمام گهڻو رت يڪدم وهي سگهي ٿو يا ڪيترن ئي منٽن تائين تمام گهڻو رت وهي سگهي ٿو. اهڙين عورتن کي اڪثر غشي طاري ٿيندي آهي ۽ هو ڪمزوري محسوس ڪرڻ لڳنديون آهن. **اِها خطرناڪ ايمرجنسي ٿئي ٿي**
- **آهستي آهستي رت ٽمڻ.** ان طرح جو وهندڙ رت ڏسڻ ڏکيو ٿئي ٿو پر جيڪڏهن مسلسل وهي رهيو هجي، پوءِ پل ٽمي رهيو هجي ته ماءُ خطري ۾ ليکجي.
- **اندروني طور تي رت وهڻ.** اندر وهندڙ رت نظر نه ايندو آهي ڇاڪاڻ جو اِهو يوٽرس يا عورتاڻي عضوي ۾ جمع ٿي ويندو آهي. اِهو به انتهائي خطرناڪ آهي ۽ ان جو پتو به نٿو لڳي.



جڏهن اندروني طور تي رت وهي رهيو هجي ته ٿي سگهي ٿو ته اِهو نظر نه اچي پر عورت ڪمزوري محسوس ڪندي ۽ مٿس غشي طاري ٿيڻ لڳندي. سندس نبض تمام گهڻي تيز يا انتهائي هلڪي هوندي ۽ جيڪڏهن رت گهڻي دير کان وهي رهيو هوندو ته بلڊپريشر ڪري پوندو. يوٽرس پيٽ تي اُڀري ايندو ڇاڪاڻ جو ان ۾ رت ڀريل هوندو.

ويم کانپوءِ گهڻي ڀاڱي رت اُتان وهندو آهي جتي پليسينٽا ڳنڍيل هوندي آهي. اِهو رت چمڪندڙ يا گهاٽي رنگ جو ۽ عام طور تي گهاٽو هوندو آهي جيڪڏهن پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ کان اڳ عورت جو رت وهي رهيو هجي ته ان حالت ۾ عام طور تي پليسينٽا جو ڪجهه حصو يوٽرس کان ڌار ٿي ويندو آهي ۽ ڪجهه ڳنڍيل هوندو آهي. پليسينٽا يوٽرس کي کولي ٿي رکي. ان ڪري اُهو سُسي نه سگهندو آهي ۽ رت بند نه ٿي سگهندو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن عورتاڻي عضوي، سرويڪس يا يوٽرس ڦاٽڻ سان به رت وهندو آهي. عام طور تي اِهو رت آهستي آهستي ٽمندو آهي. اِهو رت عام طور تي چمڪندڙ ڳاڙهو ۽ پتڙو هوندو آهي.

ويم کانپوءِ تمام گهڻو رت وهڻ يا غشي يا غنودگي محسوس ڪرڻ عام ڳالهه ناهي. اوهان کي رت روڪڻ لاءِ تڪڙي ڪاروائي ڪرڻ گهرجي. عام طور تي پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ تي رت بيهي ويندو آهي. جيڪڏهن اوهان کي رت وهڻ جو سبب سمجهه ۾ نه اچي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

پليسينٽا جي ڌار ٿيڻ جي علامتن تي نظر رکو

پليسينٽا عام طور تي ويم جي ڪجهه منٽن اندر يوٽرس کان ڌار ٿي ويندي آهي پر ممڪن آهي ته اِها ڪجهه دير تائين ٻاهر نه اچي. پليسينٽا جي ڌار ٿيڻ جون علامتون هيءُ آهن:

- عورتاڻي عضوي مان رت جو هڪ ننڍڙو ريلو نڪري ٿو. رت جي ريلي جو مطلب آهي ته ڪجهه رت جيڪو هڪ ئي پيري ۾ نڪري اچي. ٽمڻ يا مسلسل وهڻ ڌار شئي آهي.


جڏهن ٿورڙو رت ٻاهر اچي ۽ ڪورڊ ڊگهي لڳي ته ان جو مطلب اهو آهي ته شايد پليسينٽا يوٽرس کان ڌار ٿي ... آهي

- ڪورڊ ڊگهي لڳندي آهي- پليسينٽا يوٽرس جي پاسي کان ڌار ٿيڻ تي عورتاڻي عضوي جي سوراخ جي ويجهو اچي ويندي آهي. ان ڪري ڪورڊ ٿورڙي وڌيڪ ڊگهي لڳندي آهي ڇاڪاڻ جو انجو وڌيڪ حصو ماءُ جي جسم کان ٻاهر نڪري ٿو.
- يوٽرس مٿي ٿي وڃي ٿو- پليسينٽا جي ڌار ٿيڻ کان اڳ يوٽرس جو مٿيون حصو ماءُ جي ڌن کان ٿورڙو هيٺ هوندو آهي. جڏهن پليسينٽا ڌار ٿي ويندي آهي ته يوٽرس جو مٿيون حصو ڌن تائين يا ٿورڙو مٿي تائين اچي ويندو آهي.

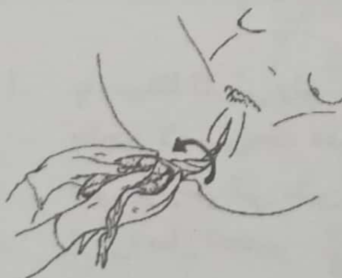
جيڪڏهن ويم کي 30 منٽ ٿي چڪا هجن ۽ پليسينٽا جي ڌار ٿيڻ جي ڪا علامت نه هجي ته ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڌارائڻ شروع ڪريو. ان مان سوس ٿئي ٿي ۽ يوٽرس پليسينٽا کي ٻاهر ڌڪيندو جيڪڏهن ٿڃ ڌارائڻ تي به پليسينٽا ٻاهر نه اچي ته ماءُ کي پيشاب ڪرڻ لاءِ چئو. مثانو ڀريل هوندو ته پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ جي رفتار گهٽ ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن پوءِ به پليسينٽا ٻاهر نه اچي ته ماءُ کي پليسينٽا ٻاهر ڪيڍڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ هيٺيون طريقو اختيار ڪريو.

پليسينٽا ٻاهر ڪيڍڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو



جيڪڏهن هڪ ڪلاڪ اندر پليسينٽا پاڻ مرادو ٻاهر نه اچي يا جيڪڏهن ماءُ جو تمام گهڻو رت وهي رهيو هجي ته پليسينٽا ٻاهر ڪيڍڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو.

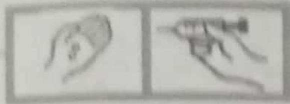
1. اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته ماءُ ٻار کي ٿڃ ڌارائي رهي آهي. جيڪڏهن تمام گهڻو رت نه پيو وهي ته هوءَ پيشاب ڪرڻ جي ڪوشش ڪري.
2. صاف دستانا پهريو.
3. ماءُ کي ڪنهن ٿانو تي ويهاريو يا اُپ ڪڙين ويهاري ٿانو هيٺ رکو. کيس چئو ته جڏهن ڪنٽريڪشن محسوس ٿئي ته زور لڳائي. هوءَ سُسڻ واري حالت جي وچ ۾ به زور لڳائڻ جي ڪوشش ڪري سگهي ٿي. عام طور تي پليسينٽا سولائي سان ٻاهر اچي ويندي آهي.
4. پاڻيءَ جي ٿوٿريءَ جا ٽڪر ۽ ٻار پليسينٽا سان گڏ ٻاهر اچڻ گهرجن. جيڪڏهن پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ کان پوءِ به ٿوٿريءَ جا ڪجهه ٽڪر اندر رهجي ويا آهن ته پليسينٽا کي ٻنهي هٿن سان جهليو. ان کي آهستي ۽ نرميءَ سان ور ڏئي موڙيو جيستائين ٽڪر مڙي نه وڃن. مڙي وڃڻ سان اِهو امڪان گهٽجي ويندو آهي ته اِهي اندر ئي ڦاٽي پوندا. پوءِ آهستي ۽ نرميءَ سان ٽڪر ٻاهر ڪيو.



5. ماءُ جو يوٽرس ڇُهو- ان جي سائيز ناريل يا ان کان ننڍي هئڻ گهرجي ۽ اِهو سخت به هئڻ گهرجي. جيڪڏهن يوٽرس سخت ۽ ننڍو ناهي ته صفحو 250 ڏسو.

آڪسي ٽوسن ڏيو

جيڪڏهن ماءُ پنهنجي سر زور لڳائي پليسينٽا ٻاهر نه ڪڍي سگهي يا ماءُ جو تمام گهڻو رت وهي رهيو آهي ته ڪيس آڪسي ٽوسن ڏيو ته جيئن يوٽرس سُسي ۽ پليسينٽا ٻاهر اچي. آڪسي ٽوسن ڏيڻ کان اڳ ماءُ جو پيٽ نرميءَ سان ڇُهي ڏسو ته ڪٿي ٻيو ٻار ته ناهي.



پليسينٽا ٻاهر ڪڍڻ لاءِ

- 10 يونٽن جي آڪسي ٽوسن انجيڪشن ڏيو...... سٿرن جي ٻاهرين ڏوٿري ۾ 10 منٽن کانپوءِ وڌيڪ 10 يونٽ آڪسي ٽوسن ڏئي سگهجي ٿي
  (محفوظ طريقي سان انجيڪشن هڻڻ جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ صفحو 361 ڏسو)

يا

- 600 مائيڪروگرام ميسو پروسول ڏيو...... لنگهڻ لاءِ، فقط هڪ ڀيرو

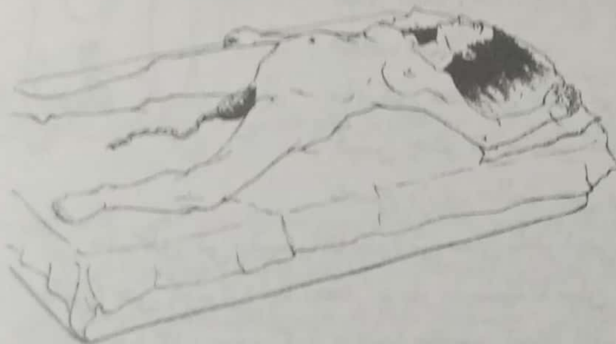
ڪورڊ جي مدد سان پليسينٽا ٻاهر ڪڍو

جيڪڏهن ماءُ جو تمام گهڻو رت وهي رهيو آهي ۽ هوءَ پنهنجي سر پليسينٽا ٻاهر نه ڪڍي سگهي ته مڊوائف نرميءَ سان پليسينٽا کي ڪورڊ ذريعي ٻاهر ڪڍي سگهي ٿي.

جيڪڏهن ماءُ جو رت نه پيو وهي ۽ ڪو خطرو ناهي ته ڪورڊ نه ڇڪيو. فقط هنگامي حالت ۾ پليسينٽا کي ڪورڊ ذريعي ڪڍو.



خبردار! ڪورڊ ڇڪڻ خطرناڪ ٿي ٿو! جيڪڏهن پليسينٽا اڃان تائين يوٽرس سان ڳنڍيل آهي ته ڪورڊ ٽٽي سگهي ٿي يا ڇڪڻ سان يوٽرس جسم کان ٻاهر اچي سگهي ٿو. جيڪڏهن يوٽرس ٻاهر نڪري آيو ته ماءُ مري سگهي ٿي.

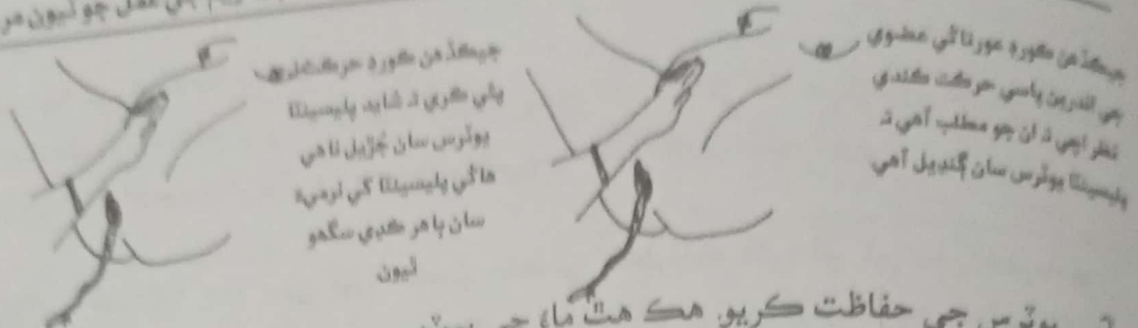


ڪورڊ ڇڪي پليسينٽا فقط اوڏي محل ٻاهر ڪيو جڏهن اوهان کي پتو هجي ته پليسينٽا ڌار ٿي چڪي آهي

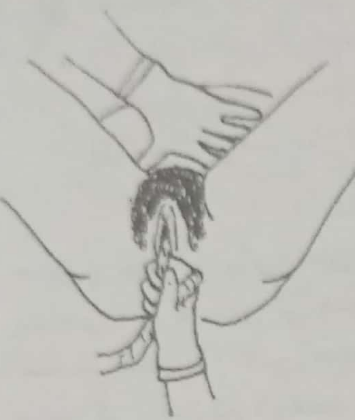
1. پليسينٽا ڌار ٿي وئي آهي يا نه. اِهو جاچڻ لاءِ پيوبڪ هڏيءَ جي عين مٿي يوٽرس کي مٿين پاسي ڏانهن نرميءَ سان ڌڪيو.



يوٽرس جو هيٺيون حصو ڳولهيو
يوٽرس کي مٿي ڏانهن ڌڪيو ۽
ڪورڊ تي نظر رکو



2 يوٽرس جي حفاظت ڪريو. هڪ هٿ ماءُ جي پيٽ تي پيوبڪ هڏيءَ جي عين مٿان رکو. يوٽرس کي پنهنجي جاءِ تي رکڻ لاءِ ٿورڙو دٻاءُ وجهو.



3 ڪنٽريڪشن جو انتظار ڪريو. هڪجيتري ۽ هموار سگهه سان ڇڪيو. جهٽڪو ڏيڻ يا تمام گهڻو زور لڳائڻ سان ڪورڊ ٽٽي سگهي ٿي. ماءُ کي چئو ته اوهان جي پليسينٽا ٻاهر ڪيڻ مهل زور لڳائي.

4 جيڪڏهن ڪورڊ ڇڪڻ مهل يوٽرس ٻاهر ايندي محسوس ٿئي ته بيهي رهو. جيڪڏهن محسوس ڪريو ته ڪورڊ ٽٽي پئي ته بيهي رهو. جيڪڏهن ماءُ تڪليف ٿيڻ جي دانهن ٿي ڪري يا پليسينٽا ٻاهر نه پئي اچي ته بيهي رهو. ٿي سگهي ٿو ته پليسينٽا اڃان تائين ڳنڍيل هجي. ايندڙ ڪنٽريڪشن جو انتظار ڪريو پوءِ ٻيهر ڪوشش ڪريو.

5 نرميءَ سان ڪورڊ ڇڪيو ايستائين جو پليسينٽا ٻاهر اچي وڃي.

6 يوٽرس تي مالش ڪريو.

جيڪڏهن پليسينٽا پوءِ به ٻاهر نه اچي ۽ ماءُ جو رت اڃان تائين وهي رهيو هجي يا هوءَ ڪمزوري يا غشي محسوس ڪري رهي هجي يا شاڪ جون ٻيون علامتون نظر اچن (ڏسو صفحو 253) ته هوءَ تمام وڏي خطري ۾ آهي. هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

صحت مرڪز ويندي رستي ۾ ماءُ جي شاڪ جو علاج ڪريو. (ڏسو صفحو 253)



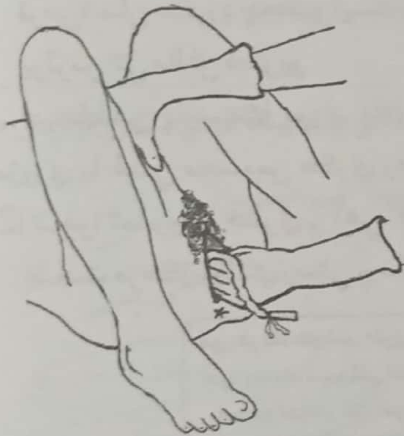
پليسينٽا کي هٿ سان ٻاهر ڪيو

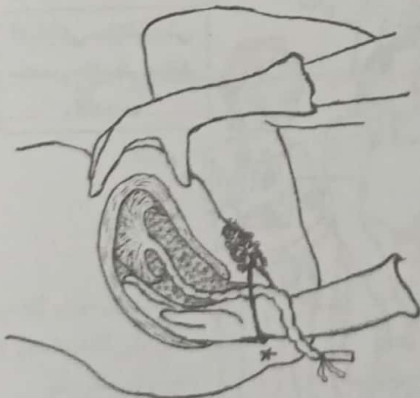
جيڪڏهن سمجهو ٿيون ته صحت مرڪز پهچڻ کان اڳ ئي ماءُ جو ايترو رت وهي چڪو هوندو جو هوءَ مري پوندي ته يوٽرس اندر هٿ وجهي پليسينٽا ڪڍي سگهو ٿيون.



خبردار! هٿ سان اوُور ڪڍڻ انتهائي خطرناڪ ٿئي ٿو. ان سان خطرناڪ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو سرويڪس، پليسينٽا يا يوٽرس ڦاٽي سگهن ٿا ۽ بي انتها رت وهي سگهي ٿو. هٿ سان پليسينٽا ڪڍڻ ۾ ماءُ کي تمام گهڻو ايذاءُ رسي ٿو ۽ هوءَ شاڪ واري ڪيفيت ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿي. (ڏسو صفحو 253).
پليسينٽا کي هٿ سان فقط اوڏي مهل ئي ڪڍو جڏهن ڪو ٻيو چارو نه هجي.

1. صابڻ ۽ ٽهڪايل پاڻيءَ سان هٿ ٺونٺين تائين جلدي ڌوئو. الڪوحل يا بيٽاڊين هجي ته پنهنجي هٿن ۽ ٻانهن تي هڻو- جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو. ڊگها دستانا هجن ته اُهي استعمال ڪريو. ان ڪانپوءِ ڪورڊ ۽ ماءُ جي اندروني عضون کانسواءِ ڪا ٻه شئي نه ڇُهو.
2. ڪورڊ کي سڌو رکڻ لاءِ هڪ هٿ ان تي رکو. ٻيو هٿ ڪورڊ سان لڳو لڳ ماءُ جي عورتاڻي عضوي ۾ وجهو. اوهان کي پنهنجو سڄو هٿ اندر داخل ڪرڻو پوندو. ٿي سگهي ٿو ته پليسينٽا ڌار ٿي وئي هجي پر عورتاڻي عضوي جي اندر يا يوٽرس جي تهه ۾ موجود هجي. جيڪڏهن ائين هجي ته پليسينٽا ٻاهر ڪڍو، يوٽرس جي مالش ڪري ان ۾ سختي پيدا ڪريو ۽ 10 يونٽ آڪسي ٽوسن انجيڪشن لڳايو.



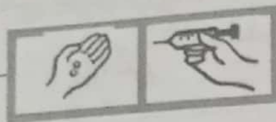


3. جيڪڏهن پليسينٽا اڃان تائين يوٽرس جي پيٽ سان ڳنڍيل آهي ته اوهان کي پنهنجو هٿ اندر وجهي آڱرين جي مدد سان اِها يوٽرس جي پيٽ کان ڌار ڪرڻي پوندي

يوٽرس کي سهارو ڏيڻ لاءِ پنهنجو ٻيو هٿ ماءُ جي پيٽ تي رکو. اندر واري هٿ جون آڱريون ۽ آڱوٺو تڪندي جي شڪل ۾ موڙيو. نرميءَ ۽ آهستي سان ڪورڊ سان گڏ هٿ يوٽرس جي اندر وجهو. يوٽرس جي پيٽ ڳولهيو ۽ احتياط ڪندي پنهنجي هٿ سان پليسينٽا جو ڪنارو ڇُهو. ان سان ماءُ کي تمام گهڻو ايذاءُ ٿي سگهي ٿو. ڪنهن ٻئي فرد کي چئو ته هو ڪيس آٿت ڏئي ۽ ماءُ کي ڊگها ساهه کڻڻ لاءِ چئو.

پنهنجي چيچ جي مدد سان پليسينٽا جو ڪنارو يوٽرس جي پيٽ کان ڌار ڪريو. پوءِ پنهنجون آڱريون پليسينٽا ۽ يوٽرس جي پيٽ جي وچ ۾ آڻي احتياط سان باقي پليسينٽا ڌار ڪريو (اهو ڪنهن حد تائين نارنگي وغيره جي کَل لاهڻ جهڙو عمل آهي). پليسينٽا کي پنهنجي هٿ ترِيءَ تي ٻاهر ڪڍو. خيال رهي ته ڪو ٽڪر يا ڳوڙهي اندر نه رهجي وڃي.

4. رت روڪڻ لاءِ دوائون ڏيو.



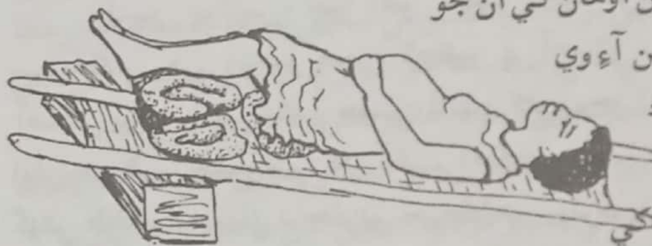
يوٽرس جي رت روڪڻ لاءِ

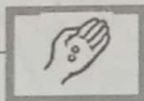
- 10 يونٽ آڪسي ٽوسن انجيڪشن لڳايو............ سٿر جي ڏوئنرن ۾ ٻاهرين پاسي
يا
- 0.5 ملي گرام ارگوميٽرين گوري ڏيو...... ڦڪڻ لاءِ هر 6 کان 12 ڪلاڪن کانپوءِ
- 0.2 ملي گرام ارگوميٽرين گوري ڏيو...... ڦڪڻ لاءِ هر 6 کان 12 ڪلاڪن کانپوءِ

گورين جو اوترو جلدي اثر نه ٿيندو آهي جيترو انجيڪشن جو ٿيندو آهي.
جنهن عورت کي هاءِ بلڊپريشر هجي تنهن کي ايرگوميٽرين نه ڏيڻ گهرجي.
يا
- 1000 مائيڪروگرام ميسوپروسول داخل ڪريو....... مقعد ۾.

عورت جي مقعد ۾ گوريون داخل ڪرڻ مهل دستانا پهريو پوءِ دستانا ڦٽا ڪري هٿ ڌوئو.

5. رت روڪڻ لاءِ يوٽرس کي چڱي ريت مهٽيو يا ٻنهي هٿن سان دٻاءُ وجهو (ڏسو صفحو 251)
6. جيترو جلدي ممڪن هجي اسپتال وڃو. جيڪڏهن ماءُ ۾ شاڪ جون علامتون آهن ته سندس مٿو هيٺ رکو ۽ ڏڏ ۽ ٽنگون مٿي (ڏسو صفحو 253). جيڪڏهن ماءُ جو تمام گهڻو رت ضايع ٿيو آهي ته آءِ وي شروع ڪريو. جيڪڏهن اوهان کي ان جو تجربو آهي (ڏسو صفحو 366). جيڪڏهن آءِ وي نٿيون ڏئي سگهو ته ري هائيڊريشن ڊرنڪ ڏيو (ڏسو صفحو 170) يا مقعد ذريعي فلوئڊ ڏيو (ڏسو صفحو358). اهڙي عورت کي انفيڪشن جو به گهڻو خطرو ٿئي ٿو.





طبي مدد حاصل ڪرڻ ۾ هڪ ڪلاڪ کان وڌيڪ لڳي ته انفيڪشن روڪڻ لاءِ

- هڪ گرام ايموڪسي سلين ڏيو......... ڦڪڻ لاءِ فقط هڪ ڀيرو
۽
- هڪ گرام ميٽرو نائيڊازول ڏيو...... ڦڪڻ لاءِ فقط هڪ ڀيرو.

جيڪڏهن ماءُ ۾ انفيڪشن جون علامتون نظر اچڻ لڳن ته اوهان کي وڌيڪ اينٽي بايوٽڪس ڏيڻ جي ضرورت پوندي (ڏسو صفحو 287).

جڏهن يوٽرس پليسينٽا سان گڏ ٻاهر اچي وڃي

ڪڏهن ڪڏهن اِهو ٿيندو آهي جو يوٽرس اُٿلي پوندو آهي ۽ پليسينٽا سان گڏ ماءُ جي جسم مان ٻاهر نڪري ايندو آهي. اِهو اُن مهل ٿي سگهي ٿو جڏهن پليسينٽا جي يوٽرس جي پيٽ کان ڌار ٿيڻ کان اڳ ڪورڊ کي ڇڪجي يا پليسينٽا کي ٻاهر ڪڍڻ لاءِ يوٽرس کي دٻائجي. اِهو پاڻ مرادو به ٿي سگهي ٿو ۽ اِن ۾ ڪنهن جي ڪا غلطي نه هجي.



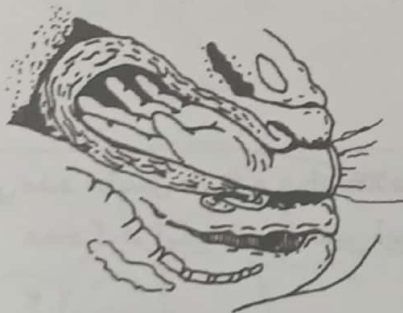
جڏهن هن قسم جي حالت نظر اچيوَ ته اِن جو مطلب آهي ته يوٽرس اُٿلي پيو آهي

ڇا ڪجي؟

1. ٺونٺين تائين پنهنجا هٿ رڳڙي ڌوئو (ڏسو صفحو 55) ۽ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو.
2. اينٽي سيپٽڪ سلوشن (جهڙوڪ پوويڊون آيوڊين) هجي ته فوري طور تي يوٽرس تي هڻو.
3. نرميءَ پر مضبوطيءَ سان يوٽرس کي عورتاڻي عضوي ۽ سرويڪس اندر وجهي ان جي نارمل پوزيشن تي رکو. جيڪڏهن ان کي پوئتي ڌڪي نٿيون سگهو ته پنهنجي آڱرين سان ڦيرائيندي پوئتي ڪريو.







پهرين يوٽرس جو اُهو حصو جيڪو سرويڪس جي ويجهو هجي ڌڪيو ۽ آهستي آهستي يوٽرس جي مٿين حصي ڏانهن ڪٽي وڃو ايئن جو مٿيون حصو سڀ کان آخر ۾ ڌڪجي. تمام گهڻي طاقت استعمال نه ڪريو. جيڪڏهن يوٽرس کي ان جي صحيح جاءِ تي نه رکو سگهو ته اِهو عورتاڻي عضوي ۾ رکو ۽ عورت کي صحت مرڪز وٺي وڃو. ڪيس رسنڊڙ شاڪ جو علاج ڪريو. (ڏسو صفحو 253).

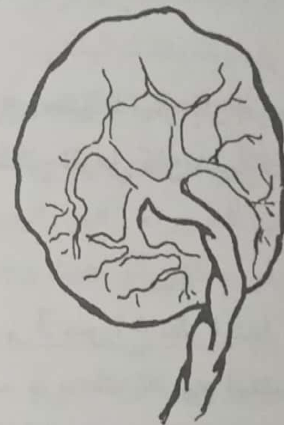
4. يوٽرس اندر پهچي وڃي ته ان جي مالش ڪريو ته جيئن ان ۾ سختي اچي. رت روڪڻ لاءِ اوهان کي ٻنهي هٿن سان دٻاءُ وجهڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. (ڏسو صفحو 251). رت روڪڻ لاءِ آڪسي ٽوسن، ارگوميٽرين يا مسوپروسول ڏيو. (ڏسو صفحو 245).

5. ماءُ کي چيلهه ۾ ليٽڻ گهرجي ۽ سندس ڏڍن هيٺان وِهاڻو ڪمبل يا ڪا ٻي اوچي شئي هئڻ گهرجي. انفيڪشن کان بچائڻ لاءِ ڪيس اينٽي بايوٽڪ ڏيو. (ڏسو صفحو 245).



يوٽرس عورت جي جسم ۾ رکڻ کانپوءِ طبي امداد حاصل ڪريو.

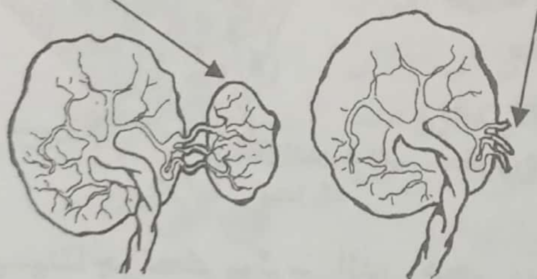
پليسينٽا ۽ ڪورڊ جو جائزو وٺو



پليسينٽا پاڻ مرادو ٻاهر اچي يا اوهين اِها ٻاهر ڪڍو ٻنهي صورتن ۾ اِها پڪ ڪريو ته سڄي پليسينٽا ٻاهر اچي وئي آهي.

عام طور تي سڄي پليسينٽا ٻاهر اچي ويندي آهي پر ڪڏهن ڪڏهن ان جو ڪو ٽڪرو يوٽرس جي ساڄي اندر ئي رهجي ويندو آهي. ان مان پوءِ رت وهي سگهي ٿو يا انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. اِهو جاچڻ لاءِ ته هر ڪا شئي ٻاهر اچي وئي آهي، پليسينٽا جو مٿيون ۽ هيٺيون حصو ۽ پاڻيءَ جي ڳوٿريءَ جا ٽڪر ڏسو. ڪورڊ جو به معائنو ڪريو ته نارمل آهي يا نه.

پليسينٽا ۽ ڳوٿريءَ جي ٽڪرن جو معائنو ڪرڻ مهل دستانا پهريو. ان سان اوهين ماءُ جي رت ۾ موجود جيوڙن کان محفوظ رهنديون.



جيڪڏهن هيئن نظر اچي ته ان جو مطلب آهي ته اضافي حصو اڃان تائين ماءُ جي جسم اندر موجود آهي

پليسينٽا جو مٿيون حصو (سِرو)

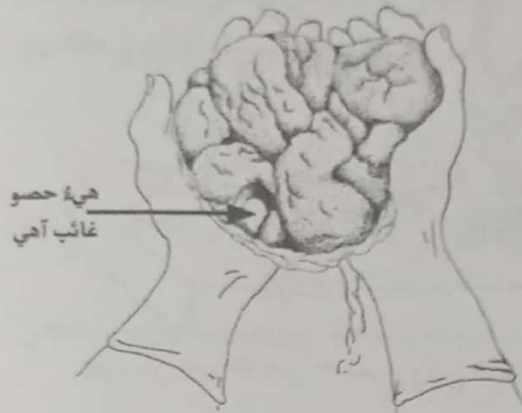
پليسينٽا جو مٿيون حصو (اُهو حصو جنهن جو رُخ ٻار ڏانهن هو) هموار ۽ چمڪيدار ٿئي ٿو. ڪورڊ ان پاسي ئي ڳنڍيل هوندي آهي ۽ پوءِ تمام گهڻين رت جي نيرين نالين جي شڪل ۾ پکڙجي ويندي آهي جيڪي ڪنهن وڻ جي شاخن جيان لڳنديون آهن.

ڪڏهن ڪڏهن ـ پر اهڙو ڪجهه ورلي ئي ٿيندو آهي ـ پليسينٽا سان هڪ اضافي ٽڪر به ڳنڍيل هوندو آهي ـ ڏسو ته اهڙيون ڪي رت جون نالِيون ته موجود ناهن جيڪي پليسينٽا جي ڪناري کان ٻاهر نڪري رهيون هجن پر ڪنهن پاسي وينديون نه هجن. اِن جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته ڪو اضافي ٽڪرو اڃان تائين ماءُ جي جسم اندر موجود آهي.



ڳوٺريءَ جا ٽڪر (جهليون)

پليسينٽا جي مٿين حصي تي اِهي ٽُڪر سپ کان وڌيڪ واضح نظر ايندا آهن. اِهي قائل هوندا پر اِهو جاچيو ته سمورا موجود آهن يا نه.



پليسينٽا جو هيٺيون حصو

پليسينٽا جي هيٺين حصي ۾ (جيڪو يوٽرس جي پٽ سان ڳنڍيل هوندو آهي) تمام گهٽيون ڳوڙهيون هونديون آهن. ڪڏهن ڪڏهن پليسينٽا جي هيٺين حصي ۾ سخت اڇا داڳا يا ڪارا داغ هوندا آهن. اِهي خطرناڪ نه هوندا آهن. اندروني حصي جو معائنو ڪرڻ لاءِ ٻنهي هٿن جو پيالو ناهي پليسينٽا کي ايئن ڪٺو جو سموريون ڳوڙهيون هڪٻئي ۾ فٽ ٿي وڃن. اِهو ڏسو ته ڪو اهڙو سوراخ يا خالي جاءِ ته ناهي جتان ڪو ٽڪر گم هجي. ٿي سگهي ٿو ته اِهو ٽڪر اڃان تائين ماءُ جي جسم اندر هجي.

هر وير ڪانپوءِ پليسينٽا جو اوتري ئي احتياط سان جائزو وٺو جيتري احتياط سان ٻار جو جائزو ورتو آهي. ان ريت اِهو سکنديون ته نارمل صورت ڇا آهي ۽ جڏهن ڪا شئي نارمل کان هٽيل هوندي ته هڪدم سڃاڻي وينديون.

ڪورڊ

جيڪڏهن احتياط سان ڪورڊ جو سرو ڏسنديون ته اوهان کي ان ۾ 3 سوراخ نظر ايندا. هڪ وڏو ۽ ٻه ننڍا. اِهي هڪ رڳ ۽ ٻه شريانيون (رت جون نالِيون) آهن جيڪي پليسينٽا کان ٻاهر ۽ ان جي اندر ٻار جو رت آڻڻ ۾ استعمال ٿين ٿيون.



ڪجهه ڪورڊن ۾ فقط ٻه سوراخ ٿين ٿا. ٻن ڪورڊ وارن ڪجهه ٻارن ۾ اڳتي هلي مسئلا پيدا ٿين ٿا تنهن ڪري ڊاڪٽر کي اهڙن ٻارن جو معائنو ڪرڻ گهرجي.

پليسينٽا جو ٽڪر يوٽرس اندر رهجي ويو آهي

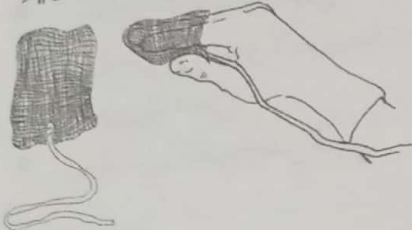
جيڪڏهن پليسينٽا يا ڳوٺريءَ جو ڪو ٽڪر گم آهي ته پوءِ اِهو يوٽرس جي اندر ٿي سگهي ٿو.

اِهو ٽڪر ٻاهر ڪڍڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو. ان لاءِ ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏاريو يا ڏنڊين جي مالش ڪريو جيئن پنهنجي هٿن سان کير ڪڍي رهيون هجو (ڏسو صفحو 300). جيڪڏهن عورت جو رت وهي رهيو آهي ته کيس آڪسي ٽوسن يا ميسو پروسول ڏيو (ڏسو صفحو 242).

جيڪڏهن رهيل ٽڪر ٻاهر نٿو اچي ته طبي امداد حاصل ڪريو.

جيڪڏهن عورت جو ايترو گهڻو رت وهي رهيو آهي جو هوءَ طبي مدد ملڻ کان اڳ مري سگهي ٿي ته پنهنجي سر يوٽرس جي اندران ٽڪر ڪيڍڻ جي ڪوشش ڪريو.

1. هٿ رڳڙي ڌوئو ۽ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو.
2. پنهنجي آڱرين تي جيوڙا مار چاريدار ڪپڙي (Gauze) جو ٽڪرو ويڙهيو. يوٽرس تمام گهڻو ترڪندڙ ٿئي ٿو ۽ چاريدار ڪپڙي سان پليسينٽا جا ٽڪر ڪُرچي ڪڍي سگهو ٿيون. (يا چاريدار ڪپڙي جهڙي ڪا ٿلهي ليڙ سان هڪ ڌوري ٻڌو ان کي جيوڙن کان پاڪ ڪريو ۽ اها پنهنجي سامان ۾ رکو. اِها ڌوري ماءُ جي جسم کان ٻاهر رهندي ته جيئن سولائي سان چاريدار ڪپڙو ٻاهر ڪڍي سگهو). مضبوط ڪپڙو استعمال ڪريو ته جيئن اِهو ڦاٽي نه پوي ۽ ان جون ليڙون يوٽرس اندر نه رهجي وڃن.



3. چاريدار ڪپڙي سان پنهنجون آڱريون ڍڪي ماءُ جي يوٽرس اندر ڪٽي وجو ۽ پليسينٽا يا ڳوٿريءَ جي اندر رهيل ٽڪرن کي صاف ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. ان سان ماءُ کي ايذاءُ ضرور ٿيندو. ڪيس اِهو ضرور سمجهايو ته اوهين ڇا پيئون ڪريو ۽ ڇو پيو ڪريو. ڪيس ڇاٽايو ته جيڪڏهن يوٽرس اندر ٽشو جو ڪو ٽڪر رهجي ويو ته يوٽرس جو سُسڻ ناممڪن هوندو ۽ پوءِ رت بند نه ٿيندو.
4. جڏهن ٽڪر نڪري وڃن ته انفيڪشن کان بچاءُ واسطي اينٽي بايوٽڪس ڏيو. (ڏسو صفحو 245).

چاهي اوهين پليسينٽا جا ٽڪر يوٽرس مان ڪيڍڻ ۾ ڪامياب رهيون هجو پوءِ به ماءُ کي طبي مدد جي ضرورت آهي. ڪيس رت جي ضرورت ٿي سگهي ٿي. ڪيس خطرناڪ انفيڪشن جو به خطرو ٿي سگهي ٿو. جيترو جلدي ٿي سگهي ڪيس صحت مرڪز وٺي وڃو.

پليسينٽا جو ڇا ڪجي؟



مختلف ماڻهو پليسينٽا سان مختلف ڪم ڪن ٿا. ڪجهه ان کي ساڙي ڇڏيندا آهن. ڪجهه ان کي خشڪ ڪندا آهن ته جيئن دوا طور استعمال ڪري سگهن. ڪجهه ان کي اڇلائي ڇڏيندا آهن. تمام گهڻن ماڻهن ۾ پليسينٽا کي دفن ڪرڻ هڪ اهم رسم ٿئي ٿي. ڪجهه علائقن ۾ ماڻهو مرڻ کان اڳ اُن هنڌ ضرور ويندا آهن جتي سندن پليسينٽا دفن ٿيل هوندي آهي.

مقامي آبادي کي پليسينٽا اندر موجود جيوڙن کان بچائڻ لاءِ ان کي دفن ڪرڻ محفوظ طريقو آهي. جيڪڏهن پليسينٽا دفن ٿيون ڪريو ته ڪڏو اونهو کوٽيو ته جيئن ڪو جانور وغيره ان کي کوٽي ٻاهر نه ڪڍي سگهي. جيڪڏهن دفن ڪرڻ نٿيون چاهيو ته ساڙڻ به محفوظ طريقو آهي. علائقي واسين کي رت ۾ موجود جيوڙن کان محفوظ رکڻ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 69 ڏسو.

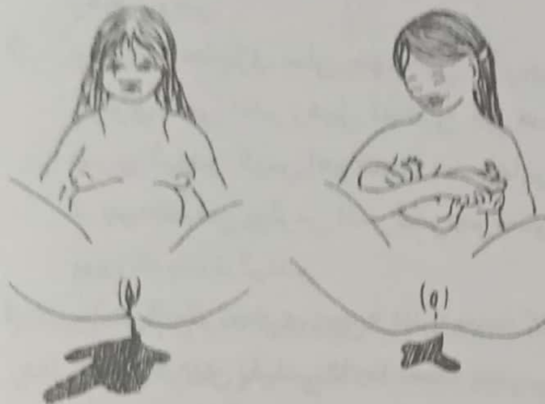
پليسينٽا اچڻ کانپوءِ ڏسو تہ ڪٿي رت تہ نہ پيو اچي

يوٽرس نرم رهي ٿو

ويم کانپوءِ تمام گهڻو رت وهڻ جو سبب عام طور تي اهو هوندو آهي تہ يوٽرس سسندو ناهي ان جي بدران پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ کانپوءِ وڏو ۽ نرم ٿي ويندو آهي.

يوٽرس جي نرم ٿيڻ جا هيءُ سبب ٿين ٿا:

- ماءُ جو مثانو ڀريل هجي.
- يوٽرس کي سسڻ لاءِ وڌيڪ تحريڪ جي ضرورت هجي.
- يوٽرس ۾ انفيڪشن هُجي.
- يوٽرس اندر پليسينٽا يا ڳوٿريءَ جو ڪو ٽڪرو موجود هجي.
- يوٽرس کي سسڻ لاءِ وڌيڪ آڪسي ٽوسن جي گهرج هجي.



جڏهن ماءُ ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڌارائي ٿي تہ يوٽرس سسندو آهي ۽ رت وهڻ بند ٿي ويندو آهي

ڇا ڪجي؟

جيڪڏهن يوٽرس نرم آهي تہ ان کي سخت بنائڻ جا سادا طريقا آهن:

پليسينٽا کي ٻيهر جاچيو تہ ان جو ٽڪر رهجي تہ نہ ويو آهي

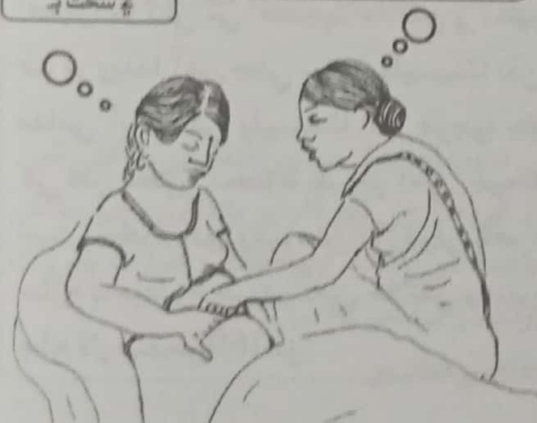
يوٽرس ۾ جيڪڏهن پليسينٽا جو ڪو ٽڪر موجود هوندو تہ اهو ان کي مڪمل طور تي سسڻ کان روڪيندو.

ٻار کي ٿڃ ڌارائڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو.

ٻار جي ٿڃ ڌائڻ تي ماءُ جو جسم پنهنجي سر آڪسي ٽوسن تيار ٿو ڪري. آڪسي ٽوسن سان يوٽرس ايئن سسندو آهي جيئن اِهو ويم جي عمل دوران سسندو آهي. ان سان رت روڪڻ ۾ مدد ملي ٿي.

ماءُ کان پيشاب ڪرايو

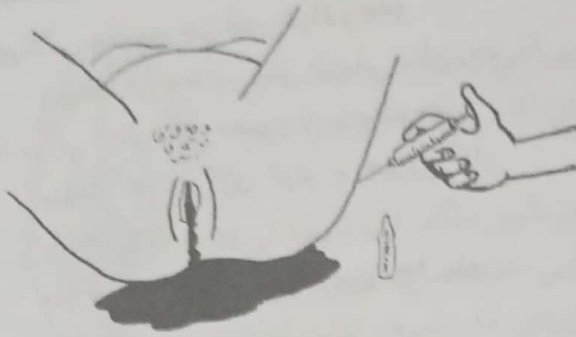
ماءُ جي پيشاب ڪرڻ تي يوٽرس سولائي سان سسي سگهي ٿو. جيڪڏهن ھوءَ ڇهن ڪلاڪن کانپوءِ تائين بہ پيشاب نہ پئي ڪري سگهي تہ ڪيس ڪيٿيٽرجي ضرورت پوندي جيڪو مثاني ۾ وجهي پيشاب ڪرايو ويندو آهي. پيشاب ڪرائڻ ۽ ڪيٿيٽر جي استعمال بابت هدايت لاءِ صفحو 368 ڏسو.



يوٽرس جي مالش ڪريو

يوٽرس جي مالش جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ صفحو 238 ڏسو. ماءُ ۽ سندس گهر ڀاتين کي ڄاڻايو تہ يوٽرس جو معائنو ڪيئن ڪبو آهي ۽ يوٽرس کي سسائڻ لاءِ مالش ڪيئن ڪبي آهي.

دوائون ڏيو



جيڪڏهن يوٽرس جي مالش ڪرڻ سان به رت بند نٿو ٿئي ته ماءُ کي آڪسي ٽوسن، ارگوميٽرين يا ميسوپروسول ڏيو. صفحو 245 ڏسو.

پيٽ تي ٻنهي هٿن سان دٻاءُ وجهو

جيڪڏهن رت تمام گهڻو وهي رهيو آهي ۽ يوٽرس جي مالش سان به رت نه پيو بند ٿئي ته ماءُ جي پيٽ تي ٻنهي هٿن سان دٻاءُ وجهو.



هٿ سان يوٽرس کي اڳتي ڏانهن دٻايو ۽ ان کي زور سان پڪوڙيو.

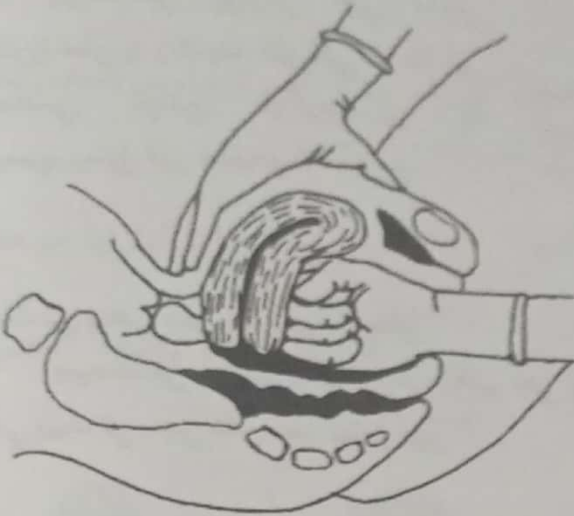
يوٽرس کي سخت ٿيڻ تائين رڳڙيو. هڪ هٿ جو پيالو ٺاهي يوٽرس جي مٿان رکو. ٻيو هٿ پيوبڪ هڏيءَ جي مٿان رکو ۽ يوٽرس کي ٻئي هٿ ڏانهن ڌڪيو. پنهنجي ٻنهي هٿن ۾ يوٽرس دٻايو.

جيئن ئي رت جو دٻاءُ گهٽ ٿئي ۽ يوٽرس سخت ٿيڻ شروع ٿئي ته ٻنهي هٿن جو دٻاءُ آهستي آهستي گهٽ ڪريو.

جيڪڏهن اوهان کي اهڙين جڙي ٻوٽين يا ٻوٽن جو پتو آهي جن سان رت بيهي ٿو وڃي ۽ جن جو استعمال محفوظ آهي ته اهي استعمال ڪريو. ڪا جڙي ٻوٽي يا ٻوٽو عورتاڻي عضوي جي اندر نه وجهو.



عورتاڻي عضوي جي اندر دٻاءُ وجهو



جيڪڏهن ڪنهن ٻئي طريقي سان رت بند نه ٿئي ته عورتاڻي عضوي اندر دٻاءُ وجهو

1. پنهنجا هٿ رڳڙي ڌوئو ۽ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو
2. ماءُ کي سمجهايو ته اوهين ڇا پيون ڪريو
3. پنهنجو هٿ موڙي سوڙي جيترو ننڍو ڪري سگهو ٿيون ڪريو ۽ عورتاڻي عضوي جي اندر وجهو. پنهنجي هٿ کي عورتاڻي عضوي جي پُٺ ڏانهن سرويڪس کان مٿي حرڪت ڏيو ۽ مُٺ ٻڪوڙيو. پنهنجو هٿ يوٽرس ۾ نه وجهو. نرميءَ سان حرڪت ڏينديون ته ماءُ کي ايذاءُ نه ٿيندو.
4. ٻئي هٿ سان ٻاهران کان يوٽرس کي جهليو. پنهنجي مُٺ ڏانهن يوٽرس کي هيٺ آڻيو ۽ حرڪت ڏيندي يوٽرس کي دٻايو. يوٽرس سخت ٿيڻ شروع ٿيڻ گهرجي.
5. جڏهن يوٽرس سخت ٿي وڃي ته آهستي سان يوٽرس جي مٿين حصي کي ڇڏي ڏيو ۽ پنهنجو پيو هٿ عورتاڻي عضي کان ٻاهر ڪڍي وٺو. عورتاڻي عضوي اندر رت جون ڳوڙهيون رهجي ويون هجن ته اهي هٿ سان ڪڍي وٺو.
6. جيڪڏهن اوهان کي آءِ وي ڏيڻ اچي ٿي ته شروع ڪريو. (ڏسو صفحو 366).

جيستائين رت بند نه ٿئي عورت تي غور سان نظر رکو

جيستائين يوٽرس سخت نه ٿي وڃي ۽ رت اچڻ بند نه ٿي وڃي، ان کي دٻائي رکو. جيڪڏهن ماءُ ۾ شاڪ جون علامتون آهن (ڏسو صفحو 353) ته شاڪ جو علاج ڪريو ۽ هڪدم طبي مرڪز وڃو.



عورتاڻي عضوي جو چرجڻ



جيڪڏهن ماءُ جو تمام گهڻو رت وهي رهيو آهي ۽ پوڙرس سخت آهي ته پوءِ ٿي سگهي ٿو ته رت عورتاڻي عضوي جي اندر ڪا رهڙ وغيره اچڻ ڪري وهي رهيو هجي.

جيڪڏهن تمام گهڻو رت ڪاڙهيندڙ زخم سبب نڪرڻ سگهو ته رت وهڻ کي آهستي ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو ۽ هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. جيوڻ کان پاڪ جاريدار ڪپڙي يا ڪنهن ٻئي ڪپڙي جون ڏهه پندرهن ليڙون ڪٽي هڪ ٿلهو پهو ناهيو ۽ زخم تي رکو. صحت مرڪز پهچڻ تائين اهو اتي ئي رکو.

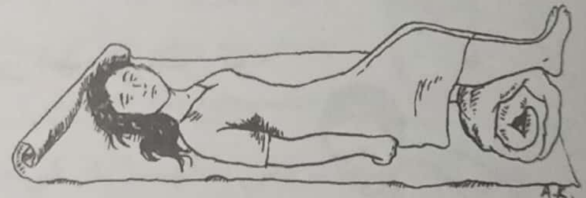
شاڪ

تمام گهڻو رت وهڻ تي عورت شاڪ واري ڪيفيت ۾ وڃي سگهي ٿي. جيڪڏهن پليسينٽا ٻاهر اچڻ کان اڳ يا پوءِ ماءُ جو تمام گهڻو رت وهي رهيو آهي ته هيٺين علامتن تي نظر رکو:

• بيهوشي، غشي، ڪمزوري يا مونجهه محسوس ٿيڻ • بلڊپريشر ڪرڻ • چمڙيءَ جو هيڊو ٿيڻ ۽ ٿڌا پگهر اچڻ	• تيز تيز ساهه (اُپ ساهي) • ڪڏهن ڪڏهن هوش وڃائي ويهڻ • تيز نبض هلڻ، 100 ڌڙڪا في منٽ کان وڌيڪ جيڪا ڪمزور لڳي.

شاڪ ۾ ورتل عورت کي فوري مدد جي ضرورت ٿئي ٿي. سندس زندگي بچائڻ لاءِ اوهان کي شاڪ جو علاج ڪرڻو پوندو.

شاڪ ۾ ورتل عورت جي مدد لاءِ طبي مدد حاصل ڪريو رستي ۾:



- عورت کي اهڙي طرح ليٽايو جو سندس پير مٿي کان اُڀا هجن ۽ مٿو هڪ پاسي لڙيل هجي.
- کيس گرم ۽ پرُسڪون رکو.



- کيس پيئڻ جون شيون ڏيو. جيڪڏهن هوش ۾ آهي ته پاڻي يا ري هائيڊريشن ڊرنڪ پيئي سگهي ٿي. (ڏسو صفحو 170). جيڪڏهن هوش ۾ ناهي ته مقعد ذريعي ڏنا ويندڙ فلوئڊ (صفحو 358) يا آءِ وي (صفحو 366) ڏيو.
- جيڪڏهن هوش ۾ ناهي ته کيس ڪائڻ پيئڻ جي ڪا به شئي نه ڏيو نه دوا، نه ڪو مشروب ۽ نه خوراڪ.

هڪ اينٽي شاڪ لباس به ملي ٿو جيڪو ٽنگن ۽ جسم جي هيٺين حصي تي دٻاءُ وجهي هنگامي صورت ۾ شاڪ جي روڪٿام ڪري ٿو. صفحو 523 ڏسو.

نوٽ: ويم کان اڳ جن عورتن جي صحت خراب هوندي آهي، ويم ڪانپوءِ رت وهڻ سبب منجهن سنگين مسئلا پيدا ٿيڻ جا خطرا وڌيڪ ٿين ٿا. حمل دوران عورت کي مناسب کاڌو کارائڻ ۽ بيمارين کان بچائڻ جي ڪوشش ڪرڻ ويم دوران مسئلن کان بچاءُ جو چڱو طريقو آهي.

ٻار لاءِ ڇا ڪجي؟

ٻار جي ڄمڻ تي ڪوڙڻ ڪپڻ کان اڳ ۾ ڪيس ماءُ جي پيٽ تي ليٽايو. ماءُ جو جسم ٻار کي گرم رکندو ۽ ماءُ جي ٿڃ جي سُرهاڻ کيس ٿڃ ڌائڻ تي هرکائيندي. ٿئين چاول ٻار کي نرمي ۽ احتياط سان ڪٽي ليٽايو.

نوٽ: ڪيترن ئي صحت مرڪزن ۾ ڊاڪٽر يا نرسون ٻار جي صحت جو معائنو ڪرڻ لاءِ کيس ماءُ کان پري ڪٽي وينديون آهن. ان ۾ ڊاڪٽرن ۽ نرسن جي تہ سولائي آهي پر اهو عمل ٻار لاءِ چڱو ناهي. ٻار کي اوستائين ماءُ کان ڌار نہ ڪرڻ گهرجي جيستائين ڪا ايمرجنسي نہ هجي.

ٻار کي گرم ۽ خشڪ رکو

ٻار کي ماءُ جي پيٽ تي ليٽائڻ کان اڳ سندس سڄو جسم صاف ڪپڙي يا ٽوال سان صاف ڪريو. ٻارن جو جسم سولائي سان ٿڌو ٿي ويندو آهي. ان ڪري هو ڪمزور يا بيمار ٿي سگهن ٿا. ٻار کي صاف ۽ خشڪ ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏيو. سندس مٿو ضرور ڍڪيو ۽ هوا کان بچايوس.

جيڪڏهن موسم گرم آهي تہ ٻار کي ڪمبلن يا ٿلهن ڪپڙن ۾ نہ ويڙهيو. تمام گهڻي گرمائش سان ٻار جي جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ ٿي سگهي ٿي. ٻار کي ڪنهن وڏي جي پيٽ ۾ ڪپڙن جو فقط هڪ اضافي تهہ گهربل هوندو آهي.

ٻار جي صحت جو معائنو ڪريو

ڪجهہ ٻار ڄمڻ مهل هوشيار ۽ سگهارا هوندا آهن. ڪجهہ سُست هوندا آهن پر پهريان ڪجهہ منٽ گذرڻ کانپوءِ هو ساهہ کڻندا آهن ۽ چُرڻ ڦُرڻ لڳندا آهن. منجهن سگهہ اچي ويندي آهي ۽ هيڊاڻ ختم ٿي ويندي اٿن.

اِهو ڏسڻ لاءِ تہ ٻار ڪيترو صحتمند آهي، هيٺين شين تي نظر رکو:



- ساهہ
- دل جو ڌڙڪو
- اعصابن جي حالت
- بي اختياري حرڪتون
- رنگ

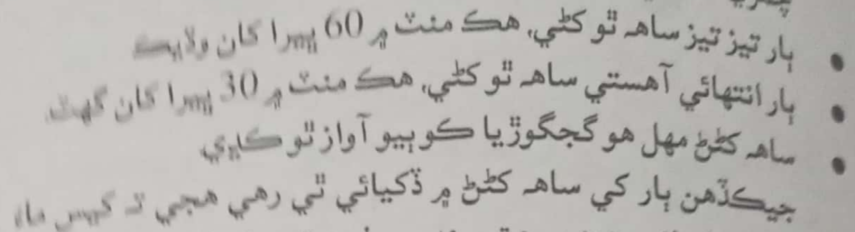
اِهي سموريون شيون اوڏي مهل ڏسي سگهجن ٿيون جڏهن ٻار ماءُ جي ٿڃ ڌائي رهيو هجي.

ساهہ

ٻار کي ڄمڻ جي هڪ ٻن منٽن اندر عام انداز سان ساهہ کڻڻ شروع ڪري ڏيڻ گهرجي. ڄمڻ کان پوءِ روئندڙ ٻار عام طور تي ٺيڪ طريقي سان ساهہ کڻي رهيا هوندا آهن. پر ڪيترائي ٻار اهڙا بہ هوندا آهن جيڪي ساهہ تہ ٺيڪ طريقي سان کڻي سگهندا آهن پر روئندا بلڪل ناهن.

ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي محسوس ڪندڙ ٻار کي مدد جي ضرورت هوندي.

ساهه جي مسئلن جي ڏس ۾ هيءَ علامتون ڏسو:



- ٻار جي ساهه کڻڻ واري ڪوشش دوران سندس نasون کلي اچن ٿيون
- ساهه کڻڻ جي ڪوشش دوران سندس پاسرائين جي وچ واري چمڙي اندر تي دٻجي وڃي.
- ٻار تيز تيز ساهه ٿو کڻي، هڪ منٽ ۾ 60 ڀيرا کان وڌيڪ
- ٻار انتهائي آهستي ساهه ٿو کڻي، هڪ منٽ ۾ 30 ڀيرا کان گهٽ.
- ساهه کڻڻ مهل هو گجگوڙيا ڪو ٻيو آواز ٿو ڪڍي

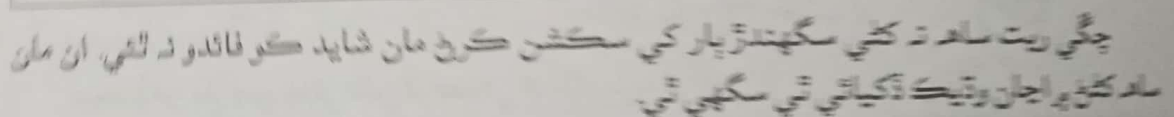
جيڪڏهن ٻار کي ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي ته کيس ماءُ جي پيٽ تي ليٽائي پنهنجو هٿ سندس پٺيءَ تي مٿي کان هيٺ آهستي آهستي مهٽيو. ٻار کي روئارڻ لاءِ کيس ڪنهن به صورت ۾ ڌڪ نه هڻو ۽ نه ئي کيس مٿي هيٺ تنگون مٿي واري انداز ۾ اونڌو لٽڪايو. جيڪڏهن آڪسيجن موجود هجي ته مسلسل ساهه جي مسئلي جي شڪار ٻار کي آڪسيجن ڏيو. ٻار جو ڌيان سان جائزو وٺو جيڪڏهن مسئلو حل نه ٿئي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

صحيح طريقي سان ساهه نه کڻي سگهندڙ ٻار کي آڪسيجن ڏيڻ جو طريقو

- 5 ليٽر آڪسيجن ڏيو............... هر منٽ تي 5 کان 10 منٽ

جيڪڏهن اوهان وٽ ٻار لاءِ ننڍو آڪسيجن ماسڪ آهي ته اهو ٻار جي چهري تي رکو. جيڪڏهن ماسڪ ناهي ته پنهنجي هٿ جو پيالو ٺاهي نرميءَ سان ٻار جي چهري تي رکو ۽ آڪسيجن ٽيوب سندس نڪ ڀرسان جهلي رکو (چهري کان هڪ ٻه سينٽي ميٽر پري)

جڏهن ٻار بهتر طور تي ساهه کڻڻ لڳي ته آهستي آهستي ڪيترن ئي منٽن ۾ آڪسيجن بند ڪريو.



چڱي ريت ساهه نه کڻي سگهندڙ ٻار کي سڪشن ڪرڻ مان شايد ڪو فائدو نه ٿئي، ان مان ساهه کڻڻ ۾ اجان وڌيڪ ڏکيائي ٿي سگهي ٿي.

ٻار ساهه بلڪل ئي نه کڻي رهيو هجي

جيڪو ٻار ڄمڻ جي هڪ منٽ اندر بلڪل ئي ساهه نه کڻي رهيو هجي يا جيڪو ساهه کڻڻ لاءِ [illegible]

ريسڪيو بريدنگ يا ساهه کڻڻ ۾ مدد ڏيڻ

ريسڪيو بريدنگ يا ساهه کڻڻ ۾ مدد ڏيڻ: سخت بستري، ميز بورڊ يا فرش تي ليٽايو. ٻار
1. ٻار کي چيلهه ڀر ليٽايو. ڪنهن سخت سطح جهڙوڪ: سخت بستري، ميز بورڊ يا فرش تي ليٽايو. ٻار کي گرم رکو. گرم ڪپڙو سندس هيٺيان رکو ۽ هڪ ڪپڙو سندس مٿان وجهو ڇاتي کليل ڇڏيو.



2. ٻار جو مٿو ٿورو پٺتي رکو جيئن جو ڳچي سڌو مٿي ڏانهن هجي. هڪ نيلڙو گول ڪيل ڪپڙو سندس ڪلهن هيٺان رکو. سولائي سان ٻار کي ان پوزيشن ۾ آڻي سگهو ٿا. ٻار جو مٿو گهڻو پوئتي ڏانهن نه ڦيرايو نه ته نڙي ٻيهر بند ٿي ويندي. ٻار کي ان پوزيشن ۾ آڻڻ سان ئي سگهي ٿو ته هو ساهه کڻڻ شروع ڪري ڏئي.
3. جيڪڏهن جمڻ مهل ٻار جي وات ۾ گهاٽو ميڪونيئم هو ته ٽڪڙ ۾ سندس نڙي ۾ سکشن ڪريو. (ڏسو صفحو 222).
4. پنهنجو وات ٻار جي وات ۽ نڪ تي رکو يا ٻار جو وات بند ڪريو ۽ پنهنجو وات سندس نڪ تي رکو.
5. ٻار جي اندر پنهنجو ساهه خارج ڪريو. فقط ايتري هوا استعمال ڪريو جيتري سولائي سان پنهنجي ڳلن ۾ ڀري سگهو. زور سان ڦوڪ نه ڏيو. تمام گهڻي هوا سان ٻار جا ڦڦڙ زخمي ٿي سگهن ٿا. شروع ۾ 3 کان 5 ڀيرا آهستي آهستي ساهه ٻاهر خارج ڪريو. ان سان ٻار جي ڦڦڙن ۾ رُڪيل مادو صاف ٿي ويندو. پوءِ ٽن سيڪنڊن جي وٿيءَ سان جلدي جلدي ننڍڙيون ڦوڪون هڻو.







6. ٻار جي ڇاتيءَ جو جائزو وٺو. ٻار جي اندر ساهه ڇڏينديون ته سندس ڇاتي ڦوڪجي ويندي.
7. جيڪڏهن ٻار جي ڇاتي نٿي ڦوڪجي ته سندس مٿي جي پوزيشن ٺيڪ ڪريو. ان جو مطلب اهو آهي ته هوا ڦڦڙن ۾ نه پئي وڃي.
8. هر منٽ ۾ تقريباً 30 ساهه ٻار جي اندر خارج ڪريو پر بلڪل صحيح تعداد جي اهميت ناهي.
9. ساهه چڪاسيو. جيڪڏهن ٻار روئڻ لڳي يا گهٽ ۾ گهٽ 30 ڀيرا في منٽ جي حساب سان ساهه کڻڻ ٿو لڳي ته ريسڪيو بريدنگ روڪي ڇڏيو. پر سندس پرسان ٿي رهو ۽ جائزو وٺنديون رهو ته ٻار ٺيڪ آهي يا نه.

جيڪڏهن ٻار ساهه نٿو کڻي يا هڪ منٽ ۾ 30 ڀيرا کان گهٽ ساهه ٿو کڻي ته جيستائين ساهه کڻڻ شروع نه ڪري، ريسڪيو بريدنگ جو عمل جاري رکو.



خبردار! ٻار جا ڦڦڙ تمام گهڻا ننڍڙا ۽ نازڪ ٿين ٿا. ٻار جي ڦڦڙن ۾ تمام گهڻو زور سان ڦوڪ نه هڻو، اهي ڦاٽي سگهن ٿا. پنهنجي ڇاتيءَ ۾ نه پر ڳلن ۾ هوا ڀري ننڍيون ننڍيون ڦوڪون هڻو.

جيڪڏهن ٻار 20 منٽن تائين ريسڪيو بريدنگ ڪانپوءِ به ساهه نه کڻي ته امڪان آهي ته هو ساهه کڻي نه سگهندو ۽ مري پوندو. ريسڪيو بريدنگ بند ڪريو ۽ گهر ڀاتين کي صورتحال کان واقف ڪريو.

نوٽ: ريسڪيو بريدنگ ۾ ٿورڙو خطرو ان ڳالهه جو رهي ٿو ته ٻار ۽ مڊوائف وچ ۾ ڪو انفيڪشن نه منتقل ٿئي. ڇاريدار ڪپڙو يا تمام گهڻو سنهڙو ڪپڙو ٻار جي وات تي رکڻ سان اهڙو خطرو گهٽجي ٿو يا وري بازار مان ريسڪيو بريدنگ جو ملندڙ ماسڪ خريد ڪري سگهجي ٿو. اهو ٻار جي وات ۽ نڪ تي لڳائي پوءِ مڊوائف پنهنجو ساهه خارج ڪندي آهي. اِهو ماسڪ فقط اوڏي مهل استعمال ڪريو جڏهن اِهو خاص انهيءَ مقصد لاءِ ٺاهيو ويو هجي.



ريسڪيو بريدنگ لاءِ بيگ ۽ ماسڪ به ملندا آهن. انهن ذريعي هوا جو درست مقدار ٻار جي جسم ۾ داخل ڪري سگهجي ٿو پر ان جو استعمال اوهان کي سکڻو پوندو.





دل جو ڌڙڪو

ننڍين ڄاول ٻار جي دل جو ڌڙڪو 120 کان 160 في منٽ ٿئي ٿو يعني وڏن کان تقريباً ٻيڻو. اسٽيٿو اسڪوپ سان دل جو ڌڙڪو ٻڌو يا ته آڱريون دل تي رکو. هڪ منٽ تائين ڳڻپ ڪريو.

هر ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌو. ان سان اوهان کي اهو سکڻ جو موقعو ملندو ته ڪهڙي شئي کي نارمل سمجهو ۽ ڪهڙي کي نه.

جيڪڏهن ٻار جي دل جو ڌڙڪو 100 ڀيرا في منٽ کان گهٽ يا بنهه ناهي ته ريسڪيو بريدنگ شروع ڪريو.

جيڪڏهن دل جو ڌڙڪو 180 ڀيرا في منٽ کان وڌيڪ آهي ته طبي امداد حاصل ڪريو. ٿي سگهي ٿو ته دل سان ڪو طبي مسئلو هجي.

جڏهن ڪو ڪٽنب ٻار کان محروم ٿو ٿئي

ٻار جي مرڻ تي ماءُ، پيءُ ۽ ٻين گهر ڀاتين جا جذبات انتهائي شديد هوندا آهن. ڪي ڪاوڙيا آهن. ڪجهه ماٺهو واقعي بابت سوچڻ جي ڪوشش نه ڪندا آهن ۽ ڪجهه شديد ڏک جي ڪيفيت جو شڪار ٿيندا آهن. تمام گهڻن ڪٽنبن لاءِ ٻار جو موت هڪ روحاني نوعيت جو واقعو ٿئي ٿو خاص طور تي انڪري جو مذهبي رسمن جي ادائيگيءَ جي تمام گهڻي اهميت هوندي آهي. مڊوائف طور اوهين اُنهن طريقن سان ڏکويل ڪٽنب کي سهارو ڏئي سگهو ٿيون جيڪي اوهان وٽ لاڳو هجن ۽ جيڪي اِن ڪٽنب لاءِ بهترين محسوس ٿين. ڪٽنب کي پنهنجي ان ڏک ۾ شريڪ ڪرڻ لاءِ يا گهر جي ڪمن ڪارين لاءِ ڪنهن فرد جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

جنهن ماءُ جو ٻار مئو آهي تنهنکي به جسماني مدد جي ضرورت هوندي. سندس اُهي سموريون ضرورتون هونديون جيڪي ويم ڪانپوءِ ڪنهن به عورت جون ٿين ٿيون. سندس اُرهن ۾ کير ڀرجي ايندو ۽ انهن ۾ ايذاءُ ٿي سگهي ٿو. اُرهن جو سور ختم ڪرڻ بابت ڄاڻڻ لاءِ صفحو 304ڏسو. اوهان جي علائقي ۾ اهڙيون جڙيون ٻوٽيون هجن جن ذريعي اُرهن جو کير خشڪ ٿي ويندو هجي ته اهڙيون جڙيون ٻوٽيون استعمال ڪريو پر ان مقصد لاءِ انگريزي دوائون استعمال نه ڪريو اِهي محفوظ نٿيون هجن.

ڏوئنرن جي حالت (Muscle tone)


هن ٻار جي ڏوئنرن جي حالت ٺيڪ آهي

جيڪو ٻار پنهنجون ٻانهون ۽ ٽنگون مضبوطيءَ سان پنهنجي جسم ڀرسان ٿو رکي ۽ جنهن جون ٽونئليون ۽ گوڏا مڙيل ٿين ٿا، تنهن جا اعصاب مضبوط ۽ صحتمند هوندا يعني ڏوئنرن جي حالت چڱي هوندي. ڪمزور ٻارن جي ڏوئنرن جي حالت خراب هوندي آهي. سندن ٻانهون ۽ ٽنگون ڍريون ۽ پکڙيل هونديون آهن. ڪجھ ٻار جن کي ڄمڻ کان اڳ مناسب آڪسيجن نہ ملندي آهي تن جو جسم ڍلو ڍارو هوندو آهي. پر صحتمند ٻارن جي ٻانهن ۽ ٽنگن ۾ ڪجھ منٽن اندر ئي سگھ اچي ويندي آهي.


هي ٻار ڪمزور آهي

ٻانهون ۽ ٽنگون جيتري دير ڍريون پيل هونديون اوترو ئي ان ڳالھ جو امڪان وڌيڪ هوندو تہ ٻار ڏکيائي ۾ آهي. ڍري جسم وارو ٻار ٺيڪ طريقي سان ساھ کڻي نہ سگھندو. جيڪڏهن ٻار جو جسم ٿورو ڍرو آهي تہ سندس چيلھ جي مالش ڪرڻ ۽ ساٿس ڳالهيون ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. ان سان ٻار کي جاڳائڻ ۾ مدد ملندي ۽ هو ساھ کڻڻ جي وڌيڪ ڪوشش ڪندو. جيڪڏهن ٻار جو جسم تمام گھڻو ڍرو آهي. خاص طور تي ٻهرين ڪجھ منٽن کانپوءِ تہ سندس وات ۽ نڪ کي سڪشن ڪريو يا صاف ڪريو. ڪيس آڪسيجن جي بہ ضرورت پوندي

بي اختياري حرڪتون (ريفليڪسز)

بي اختياري حرڪتون جسم جو فطري ردعمل ٿين ٿيون. مثال جي طور تي جڏهن ڪو ڪرندو آهي تہ پنهنجي حفاظت لاءِ بنا سوچڻ سمجھڻ جي هٿ اڳيان ڪندو آهي يا جڏهن ڪو جيوڙو يا جيت اسان جي اکين ڀرسان ايندو آهي تہ اسين اک ڇنڀيندا آهيون. بي اختياري حرڪتون ان ڳالھ جي علامت هونديون آهن تہ دماغ ۽ ٽنتي سرشتو صحيح طريقي سان ڪم ڪري رهيا آهن.

ڄمڻ مهل صحتمند ٻار جون بي اختياري حرڪتون هيءَ ٿين ٿيون:


منهن ڦٽائڻ


بي اختياري حرڪت: ٻانهون پوريون کليل آهن

- **منهن ڦٽائڻ**: جيڪڏهن ٻار جي وات ۽ نڪ کي سڪشن ڪبو تہ هو مُنهن ڦٽائيندو.
- **مورو ريفليڪس**: جيڪڏهن ٻار کي اوچتو حرڪت ڏبي يا هو ڪو تيز آواز ٻڌندو تہ پنهنجون ٻانهون پکيڙيندو ۽ هٿ کوليندو.
- **چڪ ڏيڻ**: صحتمند ٻار نڪ ۾ پاٽي يا ڪا رطوبت پوڻ تي چڪ ڏيندو.

جيڪڏهن ٻار ۾ انهن مان ڪا بي اختياري حرڪت نٿي نظر اچي پر هو ساھ کڻي رهيو آهي ۽ سندس دل جو ڌڙڪو 100 ڀيرا في منٽ کان وڌيڪ آهي تہ طبي امداد حاصل ڪريو.

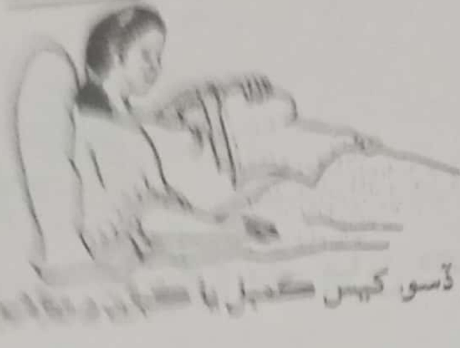
رنگ

اڪثر ٻار ڄمڻ وقت نيرا يا ڪڏهن ڪڏهن ناسي/ڳاڙهسري رنگ جا هوندا آهن پر هڪ ٻن منٽن اندر رنگ معمول تي اچي ويندو آهي. ڪاري رنگ جا ٻار اڇي رنگ وارن ٻارن جي ڀيٽ ۾ گھٽ نيرا هوندا آهن. ڪاري رنگ واري ٻار جا هٿ ۽ پير ڏسو تہ نيرا آهن يا نہ. جيڪڏهن ڦڦڙن ۾ مناسب هوا نہ ويندي هوندي تہ سمورا ٻار هيڊي يا هلڪي رنگ وارا لڳندا آهن.

ٻار تمام گھڻو هيڊو آهي يا ڪجھ منٽن کانپوءِ بہ نيرو ئي ٿو رهي

ٻار جا هٿ پير ڪيترن ئي ڪلاڪن تائين بہ نيرا رهي سگھن ٿا. پر باقي جسم پنجن منٽن کان وڌيڪ نيرو نہ رهڻ گھرجي.

گھٽي پاڳي ٻار ان ڪري نيرا يا هيڊا هوندا آهن جو هو ٺيڪ طريقي سان ساھ کڻي نہ سگھندا آهن.



ٻار ان وقت ۾ بيمار ٿي سگهن ٿا:

- جڏهن هو ننڍا هجن.
- جڏهن کين ڪو انفيڪشن هجي (ڏسو صفحو 270)
- جڏهن هو ڄمڻ جي ڪنهن مسئلي جو شڪار هجن.

اهو جاچڻ لاءِ ته ٻار جو جسم گرم آهي يا نه، ٻار جو ٽيمپريچر چڪاسيو (ڏسو صفحو 269) يا کيس ڇهي ڏسو. کيس ڪمبل يا ڪپڙي ۾ ويڙهيو ۽ مٿو ڍڪيو. ٽوپي هجي ته مٿي تي چاڙهيو.

جيڪڏهن ٻار گرم هئڻ جي باوجود نيرو يا هيڊو ٿو رهي ته کيس ساهه کڻڻ ۾ مدد جي ضرورت هوندي. جيڪڏهن آڪسيجن آهي ته ڏيو. دل جو ڌڙڪو ۽ نبض چڪاسيو. جيڪڏهن ٻار کي ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي رهي آهي ته صفحو 255 ڏسو.

جيڪڏهن آڪسيجن ملڻ جي باوجود ٻار نيرو يا هيڊو آهي ته طبي امداد حاصل ڪريو.

ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏياريو



جيڪڏهن ويم کانپوءِ هر شئي معمول موجب آهي ته ماءُ کي گهرجي ته هڪدم ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڏارائي. کيس ٿڃ ڏارائڻ شروع ڪرڻ ۾ مدد جي ضرورت ٿي سگهي ٿي. باب 16 جيڪو صفحي 297 کان شروع ٿي رهيو آهي، ۾ ٿڃ ڏارائڻ بابت ڄاڻ ڏني وئي آهي ان ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته ٿڃ ڏارائڻ جي ڪهڙي پوزيشن سڀ کان بهترين آهي.



اُرهه مان ايندڙ پهرين ٿڃ هيڊاڻ مائل ٿئي ٿي ان کي ڪولوسٽرم سڏيو ويندو آهي. ڪجهه عورتون سمجهنديون آهن ته اِها پهرين ٿڃ ٻار لاءِ مناسب ناهي ۽ هو ويم کان پوءِ پهريون ڏينهن ٻار کي ٿڃ نه ڏارائينديون آهن. پر اِهو ڪولوسٽرم انتهائي ضروري آهي اُن سان ٻار انفيڪشن کان محفوظ ٿو رهي. ان ۾ اُهي سمورا پروٽين هوندا آهن جن جي ٻار کي گهرج هوندي آهي.

- جلدي ٿڃ ڏارائڻ ماءُ ۽ ٻار ٻنهي لاءِ بهتر ٿئي ٿو.
- ٿڃ ڏارائڻ سان يوٽرس سُسي ٿو. ان سان پليسينٽا ٻاهر اچڻ ۽ وهندڙ رت روڪڻ ۾ مدد ملي ٿي.
- ماءُ جي ٿڃ ڏارائڻ سان ٻار جي نڪ ۽ وات ۾ موجود مادو صاف ٿي ويندو آهي ۽ هو سولائي سان ساهه کڻي سگهندو آهي.
- ٿڃ ڏارائڻ سان ماءُ ۽ ٻار هڪٻئي جي ويجهو اچن ٿا ۽ منجهن پنهنجائپ پيدا ٿئي ٿي.
- ماءُ جي ٿڃ سان ٻار کي سڪون ملي ٿو.
- ٿڃ ڏارائڻ سان ماءُ کي سڪون ملي ٿو ۽ کيس پنهنجو ٻار وڌيڪ پيارو ٿو لڳي.

جيڪڏهن محسوس ٿئي ته ٻار ٿڃ ڏائي نه پيو سگهي ته چڪاسيو ته ڪٿي سندس نڪ ۾ رطوبت ته ڀريل ناهي. اها رطوبت ڪيڻ لاءِ ٻار کي ماءُ جي ڇاتيءَ تي ليٽايو ان ريت جو سندس مٿو جسم کان هيٺ هجي. پوءِ سندس چيلهه کي هلڪو ٿڦڪايو. رطوبت ڪڍڻ کانپوءِ ٻار کي ٻيهر ٿڃ ڏارائڻ جي ڪوشش ڪريو.

باب 14

ويم ڪانپوءِ ٻهريان ڪجهه ڪلاڪ

هن باب ۾:

باب
14

ويم ڪانپوءِ ٿيندڙ پهريان ڪجھ ڪلاڪ

پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ ڪانپوءِ ماءُ جو جسم ويم جي عمل واري مشقت کان بحال ٿيڻ شروع ٿيڻ گهرجي. ٻار کي نارمل انداز ۾ ساهه کڻڻ گهرجي ۽ پنهنجو جسم گرم رکڻ شروع ڪرڻ گهرجيس.

ماءُ ۽ ٻار جي صحت کي يقيني بنائڻ لاءِ مڊوائف کي ويم ڪانپوءِ پهريان ڪجھ ڪلاڪ ماءُ وٽ رهڻ گهرجي ۽ ڪٽنب جي ڀاتين کي کاڌي پيتي ۽ آرام ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ گهرجي.

ماءُ لاءِ ڇا ڪجي؟

ماءُ جون جسماني علامتون ڏسو

ماءُ جو ٽيمپريچر، نبض ۽ بلڊپريشر باقاعدگيءَ سان چڪاسيو. جيڪڏهن صحت جو ڪو مسئلو درپيش هجي ته ڪلاڪ ۾ گهٽ هر ڪلاڪ تي چڪاسيو.

ماءُ جا جنسي عضوا، پيٽ ۽ ٽنگون صاف ڪريو

ويم ڪانپوءِ ماءُ کي پنهنجو جسم صاف ڪرڻ ۾ مدد ڏيو. بستري جون خراب چادرون بدلايو ۽ ماءُ جي جسم تان رت صاف ڪريو.

پنهنجا هٿ ڌوئو ۽ ماءُ جي جنسي عضون کي ڇُهڻ کان اڳ دستانا پهريو بلڪل ايئن ئي جهڙي ريت ويم کان اڳ پهريا هئا (ڏسو صفحا 56 کان 58).

ماءُ جا جنسي عضوا تمام گهڻي نرميءَ سان صاف ڪريو ان لاءِ تمام گهڻو صاف پاڻي ۽ جيوڙن کان پاڪ ڪپڙو استعمال ڪريو. جيڪڏهن اوهان وٽ بيٽاڊين جهڙي ڪا جيوڙا مار دوا آهي ته اِها پاڻيءَ ۾ ملايو. الڪوحل يا ڪا اهڙي جيوڙا مار دوا استعمال نه ڪريو جنهن سان ماءُ کي ڪو نقصان رسي.

هٿ مٿان کان هيٺ ڏانهن حرڪت ڏيندي عورتاڻو عضوو ڌوئو. احتياط رکو ته مقعد کان ڪا شئي عورتاڻي عضوي ڏانهن نه اچي. ڪاڪوس جو ذرو به، جيڪو پل ايترو ننڍو هجي جو نظر به نه اچي، انفيڪشن ڪري سگهي ٿو.

تيز وهندڙ رت روڪيو

ويهر ڪانپوءِ عورت جو ايترو رت وهڻ نارمل آهي جيترو تمام گهڻي ماهواريءَ ۾ ايندو آهي. رت ماهواريءَ جهڙو هئڻ گهرجي، پر اهو ٿورو گهاٽي رنگ جو يا گلابي مائل. جڏهن يوٽرس سسندو آهي يا جڏهن ماءُ کنگهندي آهي، چرپر ڪندي آهي يا اٿي بيهندي آهي ته رت ننڍين ننڍين ريلن جي شڪل ۾ ايندو آهي. تمام گهڻو رت وهڻ خطرناڪ آهي. ويهر ڪانپوءِ پهرين ڪجهه ڪلاڪن ۾ اهو ڏسڻ لاءِ ته گهڻو رت ته نه پيو اچي، هيٺيون ڪارروايون ڪريو:


ڇهي ڏسو ته يوٽرس سخت ٿي ته نه پيو ٿئي

- يوٽرس کي ڇُهي ڏسو ته اِهو سُسي پيو يا نه. پليسينٽا اچڻ کان ٿورو پوءِ اهو چڪاسيو، پوءِ هر 5 کان 10 منٽن کانپوءِ هڪ ڪلاڪ تائين چڪاسيندا رهو. ان کانپوءِ ايندڙ هڪ کان ٻن ڪلاڪن تائين هر 15 کان 30 منٽن تي چڪاسيو. جيڪڏهن يوٽرس سخت آهي ته ان جو مطلب آهي ته اِهو سُسي پيو. جڏهن چڪاسي نه رهيون هجو ته يوٽرس کي ايئن ئي ڇڏي ڏيو. جيڪڏهن اِهو نرم آهي ته اِهو ڄاڻڻ لاءِ ته ڇا ڪجي صفحو 250 ڏسو.
- ماءُ جا پيڊ چڪاسيو ته ڪٿي گهڻو رت ته نه پيو وهي. 500 ملي ليٽر (ٻه پيالين) تمام گهڻو رت ٿئي ٿو.
- هر ڪلاڪ تي ماءُ جي نبض ۽ بلڊپريشر چڪاسيو. شاڪ جون علامتون ڏسو. (ڏسو صفحو 253)

ماءُ جي جنسي عضون جو معائنو ڪريو ته ڪٿي چرجي ته نه رهيا آهن يا ڪو ٻيو مسئلو ته ناهي

دستانا پهري ماءُ جي جنسي عضون جو معائنو ڪريو ته ڦاٽڻ، رت جون ڳوڙهيون ٽيڻ يا چمڙيءَ هيٺان رت گڏ ٿيڻ جا آثار ته ناهن. اِهو به چڪاسيو ته ڪٿي سرويڪس عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ته نه اچي ويو آهي.



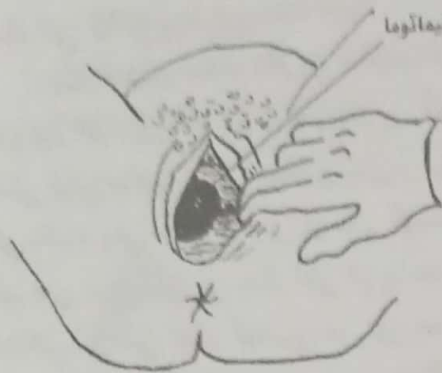
جيڪڏهن عورتاڻو عضوو ڦاٽي پيو آهي

جيڪڏهن اوهان کي اِهو پتو ناهي ته عورتاڻي عضوي جي سلائي ڪيئن ڪجي يا جيڪڏهن ڦاٽل حصو سلائي ڪرائڻ لاءِ ماءُ ڪيڏانهن وڃي نٿي سگهي يا جيڪڏهن ڦاٽل حصو ٿورڙو آهي ته اِهو سلائي ڪرڻ کانسواءِ ئي ٺيڪ ٿي سگهي ٿو.

ماءُ کي ٻه ڪلاڪ بستري تي آرام ڪرڻ لاءِ چئو. سندس ٽنگون گهڻي ڀاڱي پاڻ ۾ پڪوڙيل هجن. کيس باقاعدگيءَ سان پنهنجي ٽنگن کي چرپر ڏيڻ گهرجي پر کيس ڏاڪڻين تي لهڻ چڙهڻ نه گهرجي ۽ نه ئي سڌي جبل جهڙي ڪنهن اوچائي تي چڙهڻ گهرجي. گهر تي رڌ پچاءُ ۽ صفائي جو ڪم ڪار ڪو ٻيو ڪري. جيڪڏهن هوءَ صحتمند خوراڪ جو مناسب مقدار کائيندي ته زخم جلدي پرجي ويندا. ڦاٽل عورتاڻي عضوي جي سلائي سکڻ لاءِ صفحو 372 ڏسو.

جيڪڏهن چمڙيءَ هيٺيان رت گڏ ٿئي يا عورتاڻي عضوي ۾ سور هجي

ڪڏهن ڪڏهن يوٽرس سخت ٿي ويندو آهي ۽ ايئن نه لڳندو آهي ته رت وهي رهيو آهي، ان هوندي به عورت غشي ۽ ڪمزوري محسوس ڪندي آهي. جيڪڏهن ايئن آهي ته ٿي سگهي ٿو ته عورتاڻي عضوي ۾ چمڙيءَ هيٺان رت جمع ٿي رهيو هجي. ان کي هيماٽوما سڏبو آهي. ان هنڌ تي چمڙي اڪثر سڄيل، گهاٽي رنگ واري ۽ نرم هوندي آهي.



جيتوڻيڪ هيمائوما ايذائيندڙ ٿئي ٿو پر عام طور تي اهو خطرناڪ نه هوندو آهي، سواءِ ان صورت جي جو اهو گهڻو وڌي وڃي. جيڪڏهن هيمائوما وڌي رهيو آهي ته ان جاءِ کي جيوڙن کان پاڪ ڄاريدار ڪپڙي سان 30 منٽ دٻايو يا ان وقت تائين دٻايو جيستائين ان جو وڌڻ بيهي نه رهي. جيڪڏهن ماءُ ۾ شاڪ جون علامتون آهن ته شاڪ جو علاج ڪريو (ڏسو صفحو 253) ۽ طبي مدد حاصل ڪريو ته جيئن ٺلوڪڙو ڦاڙي سگهجي ۽ اندر جمع ٿيل رت خارج ٿئي.

جيڪڏهن اوهان کي اهو ڪم اچي ٿو ته جيوڙن کان پاڪ اسڪيلپل جي مدد سان اهو ڦاڙي سگهو ٿيون. ٺلوڪڙو ڦاڙڻ ڪانپوءِ جيوڙن کان پاڪ ڄاريدار ڪپڙي سان ان کي رت بند ٿيڻ تائين دٻائي رکو.

جيڪڏهن سرويڪس عورتاڻي عضوي جي سوراخ تي نظر اچي رهيو آهي



جيڪڏهن ويم ڪانپوءِ سرويڪس عورتاڻي عضوي جي سوراخ تي نظر اچي رهيو آهي ته ان جو مطلب آهي ته يوٽرس عورتاڻي عضوي اندر ڪري پيو آهي. اِهو مسئلو خطرناڪ ناهي ۽ ڪجهه ڏينهن ۾ سرويڪس عام طور تي واپس ماءُ جي جسم اندر هليو ويندو آهي. هٿ تي دستانا چاڙهي يوٽرس کي پوئتي ڌڪي سگهو ٿيون. ماءُ کي سندس ڏُڏ مٿي ڪرڻ ۾ مدد ڏيو ان ريت جو اُهي مٿي کان اوچا هجن. ڪيس چئو ته هوءَ ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ چار ڀيرا عورتاڻي عضوي کي سُسائڻ جي ورزش ڪري ايندڙن هفتن دوران ماءُ جو ڌيان سان جائزو وٺو ته انفيڪشن جون علامتون ته ناهن (ڏسو صفحا 287 ۽ 288).

جيڪڏهن سرويڪس هڪ مهينو يا ان کان وڌيڪ عرصو عورتاڻي عضوي جي سوراخ تي رهي ٿو ته ماءُ کي طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي. سرويڪس جيڪڏهن عورتاڻي عضوي کان ٻاهر پيو رهيو ته ايندڙ ويم دوران ماءُ لاءِ مسئلا ٿي سگهن ٿا.


ماءُ کي ويم ڪانپوءِ سگهو ئي پيشاب ڪرڻ گهرجي.

ماءُ کي پيشاب ڪرڻ ۾ مدد ڏيو

مثانو ڀريل هوندو ته رت وهي سگهي ٿو ۽ ٻيا مسئلا به ٿي سگهن ٿا. ويم ڪانپوءِ امڪان آهي ته ماءُ جو مثانو ڀريل هوندو پر ٿي سگهي ٿو ته ڪيس پيشاب ڪرڻ جي ضرورت محسوس نه ٿيندي هجي. پهرين ٻن ٽن ڪلاڪن اندر ڪيس پيشاب ڪرڻ لاءِ چئو. جيڪڏهن هوءَ ايتري ٿڪيل آهي جو اُٿي ۽ هلي نٿي سگهي ته بستري يا فرش تي ڪنهن ٿانو تي اُپ ڪڙين ويهي. هوءَ ليٽي ٽوال يا ڪنهن ٿلهي ڪپڙي ۾ به پيشاب ڪري سگهي ٿي. جيڪڏهن پيشاب ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي ته پيشاب ڪرڻ جي ڪوشش دوران سندس جنسي عضون تي صاف نيم گرم پاڻي وجهڻ سان فائدو ٿيندو. جيڪڏهن چئن ڪلاڪن ڪانپوءِ به پيشاب نه ڪري سگهي ته:

1. عورت جو مثانو چڪاسيو (ڏسو صفحو 171). جيڪڏهن مثانو ڀريل ناهي ته ڪيس پيئڻ لاءِ ڪجهه ڏيو.
2. عورت کي پيشاب ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ جا طريقا ڄاڻڻ لاءِ صفحو 368 ڏسو.
3. جيڪڏهن هوءَ پيشاب نه پئي ڪري سگهي ته ڪيس ڪيٿيٽر جي ضرورت ٿي سگهي ٿي. (ڏسو صفحو 368). جيڪڏهن اوهان کي ڪيٿيٽر استعمال ڪرڻ نٿو اچي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

ماءُ کي کائڻ پيئڻ ۾ مدد ڏيو



ويم کانپوءِ اڪثر مائرون ڪجهه کائڻ پيئڻ لاءِ تيار هونديون آهن ۽ هو جيڪي به غذائيت پري شئي کائڻ چاهين، کائي سگهن ٿيون. جيڪڏهن ماءُ کي بک نه پئي لڳي ته کيس گهٽ ۾ گهٽ ڪجهه پيئڻ گهرجي. ميون جو رس چڱو ٿئي ٿو ڇاڪاڻ جو ان سان توانائي ٿي ملي. تمام گهڻيون عورتون ڪا گرم شئي جهڙوڪ چانهه وغيره پيئڻ چاهينديون آهن. نارنگيءَ جي رس سميت ڪجهه ميون جي رس ۾ وٽامن سي ٿئي ٿي جنهن سان زخم پرجڻ ۾ مدد ملي ٿي (پر ڪوڪا ڪولا جهڙي مشروب کان پرهيز ڪرڻ گهرجي جنهن ۾ مٺاڻ ۽ ڪيميڪل ٿين ٿا پر غذائيت نه هوندي آهي). ماءُ کي همٿايو ته هوءَ ٿوري ٿوري دير کانپوءِ ڪجهه نه ڪجهه کائي. پهرين ڪجهه ڪلاڪن دوران تمام گهڻو پاڻي پيئي.

جيڪڏهن ماءُ ٻن يا ٽن ڪلاڪن تائين کائي پيئي نه سگهي (يا کائڻ نه چاهي)

- اِهو امڪان ٿي سگهي ٿو ته هوءَ بيمار هجي. چڪاسيو ته رت ته نه پيو وهي (ڏسو صفحو 250) انفيڪشن ته ناهي (ڏسو صفحو 287) يا بيماريءَ جي ڪا ٻي علامت ته ناهي جنهن سبب بُک مري وئي آهي.
- ماءُ ڊپريشن جو شڪار ٿي سگهي ٿي (اُداس، ناراض يا ڪنهن احساس کانسواءِ). کيس همٿايو ته هوءَ پنهنجي احساسن ۽ ضرورتن بابت ڳالهائي.
- ٿي سگهي ٿو ته ماءُ جو خيال هجي ته ڪجهه خوراڪي اسم ويم کانپوءِ نه کائڻ گهرجن پر صحت جي بحالي ۽ پنهنجي ٻار جي سارسنڀال لائق ٿيڻ لاءِ کيس کائڻ پيئڻ گهرجي.

ويم کانپوءِ کاڌو پيتو

حمل دوران ۽ ويم کانپوءِ عورت کي ڇا کائڻ گهرجي، تنهن بابت مڊوائفن، گهرياتين ۽ ڊاڪٽرن جي ڌار ڌار راءِ آهي. هن ڪتاب ۾ خوراڪ بابت جيڪا ڄاڻ ڏني وئي آهي تنهن جو بنياد انهن خيالن تي آهي جيڪو اڪثر اُلهندي ملڪن ۾ ڊاڪٽر، نرسون يا مڊوائفون سکن ٿا. طب جي ٻين سرشتن ۽ مقامي رسمن رواجن تحت کائڻ پيئڻ جا مختلف طريقا لاڳو آهن. جهڙوڪ مصالحيدار کاڌن کان پرهيز ڪرڻ يا فقط گرم خوراڪي اسم کائڻ. اُلهندي طب تي عمل ڪندڙ فردن کي ان قسم جا تصور فضول لڳندا آهن پر انهن ۾ فائدا به ٿين ٿا.



بهرحال ڪجهه رسمون اهڙيون آهن جيڪي خطرناڪ ٿين ٿيون جيئن پروٽين استعمال نه ڪرڻ. فقط هڪ قسم جي خوراڪ کائڻ ڪافي ناهي ۽ ڪجهه خوراڪي اسم نه کائڻ سان صحت جا سنگين مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. ويم کانپوءِ عورتن کي اوتروئي يا ان کان وڌيڪ کائڻ گهرجي جيترو هو حمل دوران کائينديون هيون. ان کانسواءِ کين ان قسم جي مختلف خوراڪي (جاري)

اسمن جي بہ گهرج ٿئي ٿي جهڙوڪ مڪمل ڪاڻو، سبزيون، ميوا ۽ پروٽين وارا خوراڪي اسم جهڙوڪ داليون، بيضا، خشڪ ميوا، گوشت ۽ کير. ان بابت ماءُ ۽ سندس گهرڀاتين سان ڳالهايو تہ ويم ڪانپوءِ هوءَ ڇا کائڻ جو ارادو رکي ٿي. ڪوشش ڪريو تہ هوءَ مختلف قسمن جا صحت بخش خوراڪي اسم کائي. خوراڪ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحا 33 کان 43 ڏسو.



ٻار بابت ماءُ جي احساسن تي ڌيان ڏيو

ماءُ ٻار ۾ دلچسپي نہ پئي وٺي

ڪجھ مائرون پنهنجي نئين ڄاول ٻارن کي پسند نہ ڪنديون آهن. ان جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا. ٿي سگهي ٿو تہ ماءُ تمام گهڻو ٿڪيل هجي، بيمار هجي يا سندن رت وهي رهيو هجي. ممڪن آهي تہ ڪيس ٻار جي خواهش نہ رهي هجي يا اِها پريشاني هجيس تہ هوءَ ٻار جي سارسنڀال نہ ڪري سگهندي. ٿي سگهي ٿو تہ سندس ذهن تمام گهڻو منتشر هجي.

ڇا ڪجي؟

- ماءُ ۾ رت ضائع ٿيڻ يا انفيڪشن جون علامتون چڪاسيو.
- ماءُ سان سندس احساسن بابت ڳالھ ٻولھ ڪريو يا ممڪن آهي تہ اوهين سمجهو تہ ڪيس اڪيلو ڇڏڻ ۽ انتظار ڪرڻ مناسب ٿيندو.
- جيڪڏهن ماءُ پريشان آهي يا جيڪڏهن اوهان کي پتو آهي تہ ماضيءَ جي ڪنهن ويم سبب هوءَ اداس يا ڏکويل آهي تہ سندس گهرڀاتين سان ڳالھ ٻولھ ڪري کين سمجهايو تہ ڪيس ايندڙ ڪجھ هفتن تائين وڌيڪ ڌيان ۽ تسليءَ جي ضرورت هوندي. عام طور تي ڊپريشن جي اِها ڪيفيت جلدي ختم ٿي ويندي آهي پر ڪڏهن ڪڏهن ان ۾ ڪجھ هفتا يا مهينا بہ لڳي ويندا آهن.
- ان ڳالھ جو انتظام ڪريو تہ ڪٽنب جو ڪو ٻيو فرد ٻار جي سارسنڀال ڪري.



ماءُ جو جائزو وٺو تہ ڪو انفيڪشن تہ ناهي

ماءُ جو ٽيمپريچر اڪثر نارمل کان ٿورڙو وڌيڪ هوندو آهي، خاص طور تي گرميءَ جي ڏينهن ۾. پر جيڪڏهن ماءُ جي طبيعت خراب ٿي رهي هجي، کيس بخار هجي يا نبض تيز هلي رهي هجي، يا يوٽرس کي ڇُهڻ تي سور ٿيندو هجيس تہ کيس انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن پاڻيءَ جي ڳوٿري ويم جو عمل شروع ٿيڻ کان اڳ ئي ڦاٽي پئي هجي، ويم جو عمل تمام گهڻو ڍگهو ٿي ويو هجي يا جيڪڏهن هوءَ ويم جي عمل دوران ٿڪجي وئي هجي تہ انفيڪشن ٿيڻ جو انديشو وڌيڪ ٿئي ٿو.

ڇا ڪجي؟

1. چڪاس ڪريو ته سندس جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ ته ناهي (ڏسو صفحو 169).
2. کيس تمام گهڻو پاڻي ۽ ٻيون پيئڻ جون شيون ڏيو
پوءِ به بخار رهي ٿو ته کيس انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. (ڏسو صفحو 287).



ايڇ آءِ وي/ ايڊز جي مريضا کي محفوظ طريقي سان ٻار کي ٿڃ ڏيڻ جي طريقي سيکارڻ لاءِ ڏسو صفحو 309

ٿڃ ڌارائڻ ۾ مدد ڪريو

ٻار کي ٿڃ ڌارائڻ ماءُ ۽ ٻار ٻنهي لاءِ فائديمند آهي. جيڪڏهن ماءُ کي پڪ ناهي ته هوءِ ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڌارائڻ چاهي ٿي ته کيس چئو ته پهريان ڪجهه هفتا يا مهينا ٻار کي ٿڃ ڌارائڻ جي ڪوشش ڪري. ٿورڙي ٿڃ پيارڻ بلڪل نه پيارڻ کان بهتر آهي. ماءُ کي اهو ضرور سمجهايو ته جيڪڏهن هُن ٻار کي ٿڃ ڌارائي ته:

- يوٽرس وڌيڪ تيزيءَ سان اصل حالت تي هلي ويندو.
- ٻار کي دستن ۽ ٻين بيمارين جو خطرو گهٽجي ويندو.
- گهر ڀاتين جا پئسا ڏوڪڙ بچندا (مٿيون کير مهانگو ٿو ملي).

ماءُ جي ٿڃ بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ باب 16 ڏسو جيڪو صفحي 297 کان شروع ٿو ٿئي.



گهر ڀاتين کي ڪجهه وقت پنهنجي سر گذارڻ ڏيو

جيڪڏهن ماءُ ۽ ٻار تندرست آهن ته کين پاڻ ۾ وقت گذارڻ جو موقعو ڏيو. نون والدين کي هڪٻئي سان ۽ نئين ڄاول ٻار سان ڪجهه دير گڏ رهڻ جي ضرورت هوندي آهي. هو اڪيلائپ ۾ ڳالهيون ٻولهيون ڪرڻ ۽ کلڻ کيڏڻ چاهيندا.

ٻار لاءِ ڇا ڪجي

ويم کانپوءِ جڏهن ماءُ ۽ ٻار سامت ۾ اچي وڃن ته مٿي کان پير تائين ٻار کي چڪاسيو. صحت جي مسئلن جو جيترو جلدي پتو لڳي، انهن جو علاج اوترو ئي جلدي ٿي سگهي ٿو.

پنهنجا هٿ ڌوئي جيئن ويم مهل ڌوتا هئا ۽ صاف دستانا پهريو. ٻار کي انفيڪشن سولائي سان لڳي پوندو آهي ان ڪري ٻار کي ڇُهندڙ هر شئي جنهن حد تائين ممڪن ٿي سگهي صاف هجي. ٻار کي هڪدم وهنجارڻ جي ضرورت ناهي. وهنجارڻ سان سندس جسم ٿڌو ٿي ويندو پر کيس نيم گرم پاڻيءَ سان وهنجارجي. ڪجهه ڪلاڪن يا ڪجهه ڏينهن کانپوءِ به کيس وهنجاري سگهجي ٿو. جيستائين ٻار صاف ۽ خشڪ نه ٿي وڃي دستانا پهريو ته جيئن کيس انفيڪشن نه لڳي.

ٻار جو معائنو ڪرڻ مهل کيس گرم رکو. معائنو ڪرڻ مهل سندس مٿو ۽ جسم ڍڪيو. ممڪن هجي ته ڪمرو گرم رکڻ جو انتظام ڪريو. ٻار کي نرميءَ سان کڻو يا ليٽايو. ٻار به اوترو ئي محسوس ڪن ٿا جيترو وڏا ۽ نرميءَ سان سارسنڀال ڪبي ته هو مضبوط ۽ محفوظ محسوس ڪندا.

ٻار جي معائني لاءِ اهم ترين شيون سندس عمومي ظاهري حالت ۽ ٻيون جسماني علامتون آهن. ويم کان پوءِ جلد کان جلد اِهي شيون چڪاسيو. باقي معائنو ڪجھ ڪلاڪن کان پوءِ ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن اوهان ڪي چارٽ تي لکڻ اچي ٿو ته لکو. چارٽ مان اهو فائدو آهي جو هر مرحلو ياد ٿو رهي ۽ هر مرحلي تي ٿيندڙ تبديليون نظر ۾ ٿيون رهن. هيٺ ڏنل چارٽ هڪ مثال آهي:

ماءُ جو نالو				ٻار جو نالو		
جسماني علامتون	ڀهرين ڪلاڪ	ٻيو ڪلاڪ	ٽيون ڪلاڪ	چوٿون ڪلاڪ	پنجون ڪلاڪ	ڇهون ڪلاڪ
عام ظاهري حالت						
ساهه						
دل جو ڌڙڪو						
ٽيمپريچر						
وزن ۽ قد				ڪلها، ٻانهون ۽ هٿ		
مٿو (ڪوپڙي)				پيٽ		
ڪن				جنسي عضوا		
اکيون				ڏڌ		
نڪ ۽ وات				ٽنگون ۽ پير		
ڳچي / ڪنڌ				چيلهه		
چمڙي				ڇاتي		

عام ظاهري حالت

ٻار جو ڏيک ويک ۽ آواز سندس صحت بابت گهڻو ڪجھ ٻڌائي سگهن ٿا. هر شئي جاچيو: ٻار ننڍو آهي يا وڏو؟ سنهڙو آهي يا ٿلهو؟ ڇا ٻانهن، ٽنگن، پيرن، هٿن، جسم ۽ مٿي جي سائيز درست آهي؟ ڇا ٻار تاءُ جو شڪار آهي يا پر سڪون آهي؟ هٿ پير هلائي رهيو آهي يا بيحس پيل آهي؟ ٻار جي روئڻ جو آواز ٻڌو. هر ٻار جي روئڻ جو آواز مختلف ٿيندو آهي پر جيڪڏهن آواز عجيب و غريب. اوچوءِ ڇيندڙ آهي ته اِها بيماريءَ جي علامت آهي.

ٻار نبل، ڪمزور آهي يا جاڳي نٿو

اڪثر ٻار ڄمڻ ڪانپوءِ ڪجھ ڪلاڪن تائين پڪي ننڊ ڪندا آهن. ڪين ڪير پيئڻ لاءِ ٿوري ٿوري دير ڪانپوءِ اُٿڻ گهرجي. جاڳڻ مهل، گوڙ ٻڌي يا ڪنهن جي ڇُهڻ تي ردعمل ظاهر ڪندا آهن. جيڪڏهن ٻار ردعمل ظاهر نٿو ڪري يا پهرين ڪجھ ڪلاڪن ۾ غيرمعمولي طور تي ڪمزور، نبل يا سست آهي ته ڪيس هيٺين مان ڪو مسئلو ٿي سگهي ٿو:

- ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي (هيٺ ڏسو).
- ويم جي عمل دوران ماءُ کي ڏنل دوائن يا جڙي ٻوٽين سبب ننڊ
- انفيڪشن (ڏسو صفحو 293)
- رت ۾ مٺاڻ جو گهٽ مقدار (هيٺ ڏسو)



رت ۾ مٺاڻ (کنڊ) جي کوٽ

ٻار تمام گھڻو ڪمزور هجي تہ سندس رت ۾ مٺاڻ ضرورت کان گهٽ ٿي سگهي ٿي. ان جو انديشو خاص طور تي اوڏي مهل هوندو آهي جڏهن ٻار تمام گهڻو وڏو يا تمام گهڻو ننڍو هجي، ويم تمام گهڻي ڏکيائي سان يا دير سان ٿيو هجي، يا جيڪڏهن ماءُ کي مٺن پيشابن جي بيماري هجي (ڏسو صفحو121). ان صورت ۾ ٿي سگهي ٿو تہ ٻار ٿڌو رهي يا ڪنبڻ لڳي. **جيترو جلدي ممڪن هجي ٻار کي ماءُ جي ٿڄ ڏارايو.** چاڪاڻ جو ان ۾ مٺاڻ ٿئي ٿي.

جيڪڏهن 12 ڪلاڪن ۾ ٻار جاڳي نٿو يا وڌيڪ چُست نٿو لڳي تہ طبي مدد حاصل ڪريو.

جسماني علامتون: ساهہ، دل جو ڌڙڪو، ٽيمپريچر

ويم کان پوءِ هر 2 کان 6 ڪلاڪن تي جسماني علامتون چڪاسيو يا جيڪڏهن ٻار مسئلن جو شڪار هجي تہ اهو عمل تڪڙو تڪڙو ڪريو.

ساهہ کڻڻ جي رفتار

ٻار جو پيٽ اُڀرندي ۽ دٻجندي ڏسي پوري هڪ منٽ تائين سندس ساهہ ڳڻيو. ٿوري ٿوري دير کانپوءِ ساهہ جي رفتار تيز يا هلڪي ٿيڻ نارمل آهي. نئون ڄاول ٻار جڏهن آرام ڪري رهيو هجي تہ ڪيس هڪ منٽ ۾ 30 کان 60 ڀيرا ساهہ کڻڻ گهرجي.

جنهن ٻار جو ساهہ تمام گهڻو تيز يا انتهائي هلڪو هلي رهيو هجي يا هو ڏکيائي سان ساهہ کڻي رهيو هجي تہ کيس ڪافي هوا ڇڪڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي رهي هوندي يا ٿي سگهي ٿو تہ ڪو ٻيو مسئلو هجي.

ٻار کي ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي يا هڪ منٽ ۾ 60 ڀيرا کان وڌيڪ ساهہ کڻي رهيو هجي



جيڪڏهن ٻار کي ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي يا هو هڪ منٽ ۾ 60 ڀيرا کان وڌيڪ ساهہ کڻي رهيو آهي تہ اِها خطري جي علامت آهي. ان جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو تہ ٻار کي انفيڪشن آهي. ساهہ سان گڏ سندس ڦڦڙن ۾ ڪاڪوس هليو ويو آهي. ماءُ جي رت مان دوائون سندس رت ۾ شامل ٿي ويون آهن يا ڪو ٻيو مسئلو آهي.

ڇا ڪجي؟

- ٻار کي گرم رکو.
- انفيڪشن جون علامتون چڪاسيو (ڏسو صفحو 293)
- ٻار کي ليٽايو اهڙي طرح جو سندس مٿو ڏڏن کان هيٺ هجي ته جيئن رطوبت نڪري وڃي. ٻار کي سڪشن ڪريو (ڏسو صفحو 223) خاص طور تي جيڪڏهن اِهو ٿيون سمجهو ته سندس ساهه سان گڏ نڪ يا نڙيءَ ۾ ڪاڪوس هليو ويو آهي.
- ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏارائڻ جي ڪوشش ڪريو.
- جيڪڏهن ٻار جو ساهه بيهي ٿو رهي ته ريسڪيو بريدنگ ڪريو (ڏسو صفحو 256).
- طبي مدد حاصل ڪريو.

دل جو ڌڙڪو

نئين ڄاول ٻار جي دل جو ڌڙڪو 120 کان 160 ٻيرا في منٽ هئڻ گهرجي. رفتار آهستي هوندي ته اِها 100 ٻيرا في منٽ تي سگهي ٿي ۽ تيز هوندي ته 180 في منٽ تائين پهچي سگهي ٿي.



جيڪڏهن ٻار جي دل جو ڌڙڪو تمام گهڻو تيز آهي ته ڪيس ڪو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 270).

جيڪڏهن دل جو ڌڙڪو تمام گهڻو آهستي آهي ته ريسڪيو بريدنگ ڏيو (ڏسو صفحو 256). جيڪڏهن ڌڙڪو نارمل نٿو ٿئي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

ٽيمپريچر

ٻار کي گرم رکو



صحتمند رهڻ لاءِ ٻار کي گرم رهڻ گهرجي. پر هو پنهنجو پاڻ کي اوترو سولائي سان گرم نٿو رکي سگهي جيترو وڏا رکن ٿا. ٻار کي گرم رکڻ جو سولو ترين طريقو ڪيس ماءُ جي جسم سان لڳائي رکڻ آهي. ماءُ جو ٽيمپريچر ٻار لاءِ انتهائي مناسب ٿئي ٿو. ٻنهي کي ڪمبل سان ڍڪيو. ٻار جو مٿو هر صورت ۾ ڍڪيو.

جيڪڏهن ماءُ ٿورڙي دير لاءِ ٻار کي هنج ۾ نٿي کڻي سگهي (ڪاڪوس پيشاب لاءِ وڃڻ دوران) ته ڪو ٻيو فرد ٻار کي هنج ۾ کڻي. ان فرد کي ٻار کڻڻ کان اڳ پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئڻ گهرجن.

ٽيمپريچر ۽ صحت

صحتمند ٻار جو ٽيمپريچر تقريباً 37 ڊگري سينٽي گريڊ (98.6 ڊگري فارن هائيٽ) ٿئي ٿو.



ٻار جو ٽيمپريچر چڪاسڻ لاءِ ٿرماميٽر جو ٻاري وارو حصو ٻار جي بغل ۾ رکو. پوءِ ٽن منٽن تائين ٻار جي ٻانهن سندس جسم تي دٻائي رکو جيڪڏهن ٿرماميٽر ناهي ته ٻار جي ڳچي ڇُهي ڪنهن صحتمند ماڻهو جي ڳچي ڇهو جيڪڏهن ٻار جي ڳچي اوتري گرم ناهي جيتري ان شخص جي آهي ته سندس ٽيمپريچر گهٽ آهي

جنهن ٻار جو ٽيمپريچر 36.5 ڊگري سينٽي گريڊ (97.7 ڊگري فارن هائيٽ) يا ان کان گهٽ



هجي ته سندس جسم تيزيءَ سان گرم ڪرڻ ضروري آهي. انتظار نه ڪريو. جيڪڏهن هو ماءُ جي جسم سان ڇُهيل آهي ته ڪيس گرم ٿي وڃڻ گهرجي. (ڏسو صفحو 271). جيڪڏهن هو گرم نه پيو ٿئي ته پاڻيءَ جون بوتلون استعمال ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو.

بوتلون گرم پاڻيءَ سان ڀريو اِهي ڪپڙي ۾ ويڙهيو ته جيئن ٻار جو جسم سڙي نه پوي. بوتلون ٻار جي جسم سان لڳائي رکو.

انفيڪشن

ڪنهن ٻار ۾ انفيڪشن ٿيڻ تي سندس تمپريچر عام طور تي گهٽ هوندو آهي. 36.5 ڊگري سينٽي گريڊ (97.7 ڊگري فارن هائيٽ) يا ان کان گهٽ. ٻيون علامتون هيءَ آهن:

- ٻار ڪمبل ۾ ويڙهڻ جي باوجود گرم نه ٿئي.
- ٻار جو بيمار هئڻ
- گهڻو بخار، خاص طور تي جيڪو ڇئن ڪلاڪن کان وڌيڪ هلي.
- ٻارن کي ڊائڻ/چوسڻ ۾ ڏکيائي ٿئي
- ٻار جو 60 ساهه في منٽ کان وڌيڪ ساهه کڻڻ
- ٻار جي دل جو ڌڙڪو ڪمزور يا تيز هئڻ

جيڪڏهن ٻار ۾ انهن مان ڪا علامت آهي ته طبي امداد حاصل ڪريو. جيڪڏهن طبي امداد 24 ڪلاڪن کان اڳ حاصل نٿي ٿي سگهي ته ٻار کي رستي ۾ اينٽي بايوٽڪ ڏيو. ڪهڙيون ۽ ڪيتريون دوائون ڏيڻ گهرجن تنهن لاءِ صفحو 295 ڏسو.

جيڪڏهن ٻار ڪيترن ئي ڪلاڪن تائين گرم نٿو رهي سگهي ته طبي امداد حاصل ڪريو پوءِ پل انفيڪشن جون ڪي ٻيون علامتون نه به هجن.



ٻار جو جسم

وزن

هر ٻار مختلف ٿئي ٿو پر اڪثر صحتمند ٻارن جو وزن 2.5 کان 4 ڪلو (5.5 کان 9 پائونڊ) تائين ٿئي ٿو.

مقامي صحت ڪاتي وٽان وزن ڪرڻ جي مشين ملي سگهي ٿي، لٽڪائڻ واري ساهمي خريد ڪري سگهجي ٿي يا گهر تي پنهنجي ساهمي ٺاهي سگهجي ٿي جنهن جو طريقو صفحي 467 تي ڄاڻايل آهي. پر نارمل ٻار جي وزن جو اندازو ڪرڻ لاءِ ساهميءَ جي ضرورت ناهي. جڏهن به ٻار کي کڻو ته سندس وزن بابت سوچيو ۽ اندازو لڳايو ته سندس وزن اڪثر ٻارن کان گهٽ آهي يا وڌيڪ يا اوترو ئي آهي. ان ريت اوهان کي ساهميءَ کانسواءِ ئي پتو لڳي ويندو ته ٻار جو وزن گهٽ آهي، وڌيڪ آهي يا پورو پنو.

تمام گهٽا ننڍا ٻار

تمام گهٽ ننڍين ٻارن، جن جو وزن 2.5 ڪلو (5.5 پائونڊ) کان گهٽ هوندو آهي، کي انفيڪشن، ساهہ جي مسئلن ۽ سائيءَ جو خطرو وڌيڪ هوندو آهي (ڏسو صفحو295). ٻار جيترو ننڍو هوندو خطرو اوڏو ئي وڏو هوندو. ننڍين ٻارن ۾ ماءُ جي ٿڃ ڏائڻ ۽ خوراڪ هضم ڪرڻ جا مسئلا پڻ ٿين ٿا. ڪجھ ٻار ان ڪري ننڍا هوندا آهن جو هو وقت کان اڳ ڄاول هوندا آهن ۽ ڪجھ هوندا ئي ننڍا آهن.



جيڪڏهن پرپاسي ۾ ڪو سٺو صحت مرڪز آهي تہ مناسب ٿيندو جو سارسنڀال لاءِ ننڍين ٻارن کي اوڏانهن منتقل ڪجي. پر جيڪڏهن ننڍي ٻار جي گهر تي سارسنڀال ڪري رهيون آهيو تہ کيس صحتمند رکڻ لاءِ ڪيترائي اُپاءَ وٺي سگهو ٿيون.

ڇا ڪجي

1. ٻار جو جسم گرم رکو. کيس گرم رکڻ جو بهترين طريقو اِهو آهي تہ هو ماءُ جي جسم سان ڇُهتيل رهي. ٻار کي ٽوپي ۽ ڊائپر پهرائي ۽ باقي جسم اگهاڙو رکي ماءُ جي لباس اندر سندس ڇمڙيءَ سان لڳائي اُرهن جي وچ ۾ رکو. رات ڏينهن ماءُ ۽ ٻار جو جسم هڪٻئي سان ڳنڍيل هئڻ گهرجي. ٿڃ ڏارائڻ لاءِ ماءُ کي پنهنجي پوزيشن تبديل ڪرڻي پوندي. جيڪڏهن ماءُ کي وينجهڻ جي ضرورت آهي تہ جيستائين هوءَ پاڻ واندي نٿي ٿئي ٻار کي ڪنهن ٻئي فرد جي جسم سان جوڙي رکجي.

2. ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏجي. ماءُ جي ٿڃ سيني ٻارن لاءِ بهترين ٿئي ٿي پر جيڪڏهن ٻار تمام گهٽو ننڍو آهي تہ ان جي اهميت اڃان وڌي وڃي ٿي. ٻار ماءُ جي ٿڃ هضم بہ جلدي ڪندو آهي، کيس بهترين غذائيت ملندي آهي ۽ هو بيمارين کان بہ محفوظ ٿو رهي. ٻار ننڍو هوندو تہ ٿي سگهي ٿو تہ گهڻو ڪائي پيئي نہ سگهي. جيڪڏهن هو ماءُ جي ڇاتيءَ سان لڳو رهيو تہ ٿڃ وڌيڪ پيئي سگهندو. ان ريت کيس مناسب خوراڪ ملي ويندي. جيڪڏهن ٻار ٿڃ ڌائي نہ سگهي تہ ماءُ کي پنهنجي اُرهن مان کير ڪڍي پيارڻ گهرجي(ڏسو صفحو300). ماءُ کي انتهائي صاف پيالي يا چمچي سان اُن وقت تائين ٻار کي کير پيارڻ گهرجي جيستائين منجهس ايتري طاقت نہ اچي وڃي جو هو پاڻ مرادو ٿڃ ڌائي سگهي. ٻار کي ايترو ۽ ايترا پيرا کير پيارڻ گهرجي جيترو هو پيئڻ چاهي. واڌ ويجهہ لاءِ سندس غذا واپرائڻ ضروري آهي.



3. پهرين ڪجھ هفتن تائين ٻار جو روزانو معائنو ڪريو تہ ڪٿي ڪا خطري جي علامت تہ ناهي. ماءُ کي سائي (ڏسو صفحو295)، ساهہ جي مسئلن (ڏسو صفحو225) ۽ انفيڪشن (ڏسو صفحو293) جي علامتن بابت ڄاڻايو. جيڪڏهن ٻار ۾ خطري جي ڪا علامت نظر اچي تہ طبي مدد حاصل ڪريو.

ٻار جي ننڍي هئڻ جا سبب

ٻار ننڍا وڏا هر طرح جا ٿيندا آهن. اِها نارمل ڳالهہ آهي. پر ننڍين ٻارن ۾ مسئلا پيدا ٿيڻ جا امڪان وڏن ٻارن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ٿين ٿا.

ٻار جو قدرتي طور تي ٿورو وزن هجڻ ڪو وڏو مسئلو نه آهي. جن مائرن کي حمل دوران مناسب خوراڪ ۽ سارسنڀال ملندي آهي تن جا ٻار عام طور تي وڏيڪ وڏا هوندا آهن. جن مائرن کي مناسب خوراڪ ۽ سارسنڀال نه ملندي تن جا ٻار عام طور تي ننڍا هوندا آهن.



ننڍا ٻار اڪثر انهن مائرن جا هوندا آهن:

- جن کي حمل دوران مناسب مقدار ۾ کاڌو پيتو نه ملي.
- جن کي حمل دوران تمام گهڻو ڪم ڪرڻو پيو هجي.
- جن جي حمل دوران مناسب سارسنڀال نه ٿي هجي.
- جيڪي سگريٽ ڇڪينديون هجن.
- جن جي جسم ۾ حمل دوران ڪيڙا مار دوائون يا زهريلا ڪيميڪل داخل ٿيا هجن.
- جن مائرن جا اڳ ۾ ئي تمام گهڻا ٻار هجن.

نوٽ: ننڍو ٻار هئڻ جو اهو مطلب ناهي ته ويم سولائي سان ٿي ويندو. ان ڪانسواءِ ننڍن ٻارن جا پيا به ڪيترائي مسئلا ٿين ٿا. صحتمند ويم ۽ صحتمند ٻار لاءِ عورتن کي ڪافي خوراڪ کائڻ گهرجي.



ٻار جو وزن 4 ڪلو (9 پائونڊ) کان وڌيڪ آهي

ڪجهه ٻار ان ڪري وڏا هوندا آهن جو سندن ماءُ کي مٺن پيشابن جي بيماري هوندي آهي. ان ٻارن سان رت ۾ مٺاڻ جي مقدار جو مسئلو ٿي سگهي ٿو. اهڙن ٻارن کي ماءُ جي ٿڃ گهڻي پياريو ۽ سندن جسم گرم رکو.

پهرين ڪجهه ڏينهن تائين وڏن ٻارن جو احتياط سان جائزو وٺو. جيڪڏهن هو ٿڪيل، ڪمزور يا بيمار لڳن ته ٿي سگهي ٿو ته سندن رت ۾ مٺاڻ جو مقدار مناسب نه هجي. صفحو 268 ڏسو ۽ طبي امداد حاصل ڪريو.



ساهميءَ کي ٻڙيءَ تي سيٽ ڪريو يا ڪپڙي جو وزن ڪريو

ساهميءَ سان ٻار جو وزن ڪرڻ

جيڪڏهن اوهان وٽ ساهمي آهي ته ٻار جو ٺيڪ ٺاڪ وزن معلوم ٿي سگهي ٿو (پنهنجي سر ساهمي ناهڻ جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 465).

جيڪڏهن لٽڪائڻ واري ساهمي آهي ته هيٺيان قدم کڻو:



1. ساهميءَ سان هڪ ڪپڙو ٻڌو.
2. ان کي اهڙي طرح ايڊجسٽ ڪريو جو اهو ٻڙيءَ تي هجي. جيڪڏهن ايڊجسٽ ڪرڻ لاءِ ڪو لاٽون (Knob) لڳل ناهي ته ڪپڙي جو وزن نوٽ ڪريو (يعني ڪپڙو لٽڪائڻ تي ساهمي جنهن انگ تي هجي سو نوٽ ڪريو).
3. اگهاڙو ٻار ڪپڙي تي رکو.
4. جيڪڏهن اوهان ساهمي ايڊجسٽ ڪري ورتي هئي ته ٻار جو وزن پتو لڳي ويندو.

جيڪڏهن ساهمي ايڊجسٽ ڪرڻ لاءِ ڪو لائون ناهي ته ڪپڙي جو وزن ڪاٽو ڪري ٻار جو وزن ڄاڻي سگهجي ٿو.

مثال جي طور تي:	
ٻار ۽ ڪپڙي جو گڏيل وزن	3.25 ڪلوگرام
فقط ڪپڙي جو وزن	0.25 ڪلوگرام
ان ريت فقط ٻار جو وزن ←	3.00 ڪلوگرام

جيڪڏهن بيلي پيير وزن ڪرڻ واري مشين آهي ته هيٺيان قدم کڻو:





1. پنهنجو وزن ڪريو ۽ لکي ڇڏيو.
2. مشين تان لهو.
3. اگهاڙو ٻار هنج ۾ کڻي ٻيهر مشين تي بيهو. وزن لکو.
4. پنهنجي ۽ ٻار جي گڏيل وزن مان پنهنجو وزن ڪاٽو ڪريو.

مثال جي طور تي:	
اوهان جو ۽ ٻار جو گڏيل وزن	62 ڪلوگرام
اوهانجو وزن	59 ڪلوگرام
ان ريت فقط ٻار جو وزن ←	3 ڪلوگرام

قد

انچ واري ڦيٽ هجي ته ٻار کي مٿي جي چوٽيءَ کان کڙيءَ جي آخر تائين ماپيو. گهڻي ڀاڱي ٻار 45 کان 53 سينٽي ميٽر (18 کان 21 انچ) ڊگها هوندا آهن. جن ٻارن جو قد انهيءَ حد ۾ ناهي تن کي مسئلا ٿي سگهن ٿا.

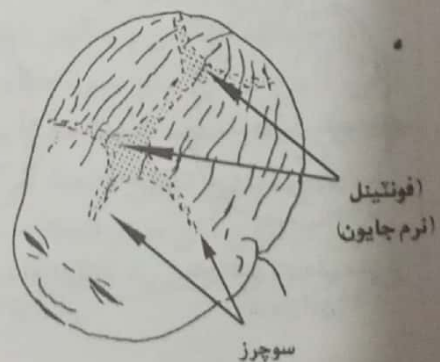
مٿو



انچ واري ڦيٽ هجي ته ڪنن جي بلڪل مٿان مٿو ماپيو. ٻار جي مٿي جي نارمل سائيز 35 سينٽي ميٽر (13 کان 14 انچ) ٿئي ٿي. مٿي جي ماپ لکو. تمام گهٽ وڌ يا تمام گهٽ ننڍو مٿو بيماري يا معذوريءَ جي علامت ٿي سگهي ٿو.

مٿي جي بناوٽ، سوچرز لائنون ۽ فونٽينل (Suture lines, Fontanels)

ٻارن ۾ وڏن جي مٿي جي هڏي يا کوپڙي نوس ٿئي ٿي پر نئين ڄاول ٻار جي مٿي جي هڏي پندرهن ڌار ڌار ٽڪرن تي ٻڌل ٿئي ٿي. انهن حصن جي وچ واريون جايون سوچر يا سوچر لائنون سڏبيون آهن. ٻار جي مٿي جي هڏيءَ ۾ ٻه نرم جايون به ٿينديون آهن جن کي فونٽينل يا نرم جايون سڏبو آهي.



مٿي جي هڏين جي وچ وارين جاين سبب کوپڙيءَ جا ٽڪرا ويم دوران چرپر ڪري سگهن ٿا. ان جي ڪري ماءُ جي عورتاڻي عضوي مان گذرڻ مهل ٻار جو مٿو دٻجي سگهي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن مٿي جي ٻاهر نڪرڻ لاءِ کوپڙيءَ جون هڏيون هڪٻئي تي چڙهي وينديون آهن. ان کي مولڊنگ سڏبو آهي.

جڏهن ٻار ڄمندو آهي ته شروع ۾ سندس مٿو ڇهنبدار يا سڌي سنواٽي شڪل ۾ ٿي سگهي ٿو. هڪ کان ٽن ڏينهن اندر مٿي جي شڪل نارمل ٿي ويندي آهي. جنم مهل مٿي جون نظر ايندڙ ڪجهه شڪليون هن ريت ٿي سگهن ٿيون:

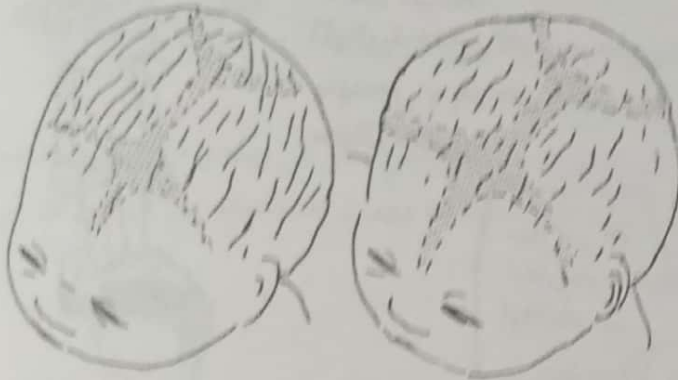


مولڊنگ نارمل آهي

پٺيئين آڱرين ڦيرڻي

نرميءَ سان سوچرن کي ڇهو

سامهون وارو سوچر پيشانيءَ جي مٿين حصي يا ان جي وچهو ختم ٿي ويندو. اهو به ڏسو ته سوچرن جي وڪراڻپ نارمل آهي يا اهي غير معمولي طور تي وڪرا آهن. نرميءَ سان نرم جاين کي ڇهو. ڇا اهي نرم آهن يا ٻاهر نڪتل آهن؟ نرم جاين کي دٻايو نه. ان سان ٻار کي نقصان رسي سگهي ٿو.



نارمل ناهي: ٻار کي دماغ ۾ پاڻي ٿي سگهي ٿو — نارمل سوچر لائنون ۽ نرم جايون

جيڪڏهن سوچر غير معمولي طور تي وڪرا آهن، جيڪڏهن سامهون وارو سوچر پيشانيءَ جي وچ تائين پهتل هجي، يا جيڪڏهن نرم جايون سخت ۽ ٻاهر نڪتل آهن ته ٻار کي دماغ ۾ پاڻي ٿي سگهي ٿو. ان سان دماغ ۽ سوچڻ سمجهڻ واري صلاحيت متاثر ٿي سگهي ٿي يا ٻيا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. طبي مشورو حاصل ڪريو. آپريشن سان ٻار کي فائدو ٿي سگهي ٿو.

ڪيپٽ ۽ هيماٽوما

ڪجهه ٻارن جي ان جاءِ تي سوڄ هوندي آهي جيڪو ويم جي عمل يا ويم دوران سرويڪس سان دٻجي ويو هجي. ان کي ڪيپٽ (Caput) سڏبو آهي. ڪيپٽ عام طور تي سوچر لائين اڪري ويندو آهي. اهو هڪ ٻن ڏينهن ۾ ختم ٿي ويندو آهي.

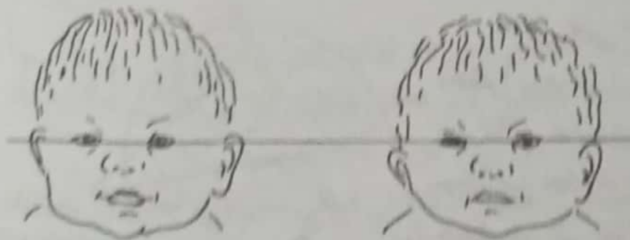
جيڪڏهن مٿي تي اهڙي سوڄ آهي جيڪا سوچر لائن پار نٿي ڪري ته اهو هيماٽوما ٿي سگهي ٿو. ان جو مطلب اهو ٿيندو آهي ته ويم ٻار لاءِ ڏکيو هو. هيماٽوما ٺيڪ ٿيڻ دوران ٻار کي ساوي ٿي سگهي ٿي (ڏسو صفحو 295). جيڪڏهن ٻار ۾ هيماٽوما ڏسو ته جيستائين ٺيڪ نه ٿئي ٻار ۾ روزانو ساوي جون علامتون ڏسو. جيڪڏهن ممڪن هجي ته طبي امداد حاصل ڪريو.



نارمل ناهي: هيماٽوما — نارمل: ڪيپٽ سوچر لائن اڪري ويندو آهي

ڪن

ٻار جا ڪن چڪاسڻ لاءِ سڌو سنئون سندس چهري ڏانهن ڏسو. تصور ڪريو ته اکين تي هڪ ليڪ آيل آهي. ڪن جو ڪجهه حصو انهيءَ ليڪ کان مٿي هئڻ گهرجي.

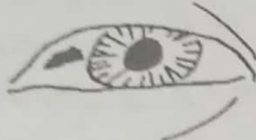


ڪن اکين کان مٿي هجن ته نارمل آهن — ڪن اکين کان هيٺ هجن ته اها ان ڳالهه جي علامت آهي ته ڪا ڳڙٻڙ آهي

جن ٻارن جا ڪن هيٺ هوندا يا برابر نہ هوندا تن جي جسم اندر ٻيا مسئلا بہ هوندا. جنهن ٻار جا ڪن هيٺ آهن تنهن جو غور سان جائزو وٺو. جيڪڏهن ٻئي ڪن ليڪ کان هيٺ آهن تہ ٻار ۾ گڙدن جا مسئلا ٿي سگهن ٿا. ان ڏس ۾ طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.

ٻار جي ٻڌڻ واري صلاحيت جاچڻ لاءِ ٻار جي ڪن پرسان آهستي تاڙي وڄايو. گهڻي ڀاڱي ٻار ڪو آواز ٻڌڻ تي حرڪت ڪندا آهن. جيڪڏهن اهو محسوس ٿو ٿئي تہ ٻار کي آواز ٻڌڻ ۾ نہ پيو اچي تہ طبي مدد حاصل ڪريو.

اکيون



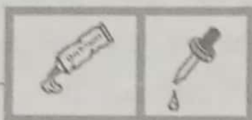
اک جي اڇي حصي ۾ ٿورڙو رت نظر اچڻ عام ڳالھ آهي

ٻار جون اکيون جاچيو تہ نارمل آهن ۽ ٻئي هڪ ئي وقت تي حرڪت ڪن ٿيون يا نہ. اک جي اڇي حصي واري سطح هيٺان ٿورڙو رت نارمل ڳالهه آهي. اِهو رت ڪجھ ڏينهن ۾ ختم ٿي ويندو آهي.

انڌي پڻ کان بچاءَ واسطي ٻار جي اکين ۾ دوا وجهو



جيڪڏهن ماءُ کي مڪڙي چلڪو (Chlamydia) يا سوزاڪ (Gonorroea) آهي (ڏسو صفحو339) تہ ويم دوران اهي بيماريون ٻار ۾ بہ منتقل ٿي سگهن ٿيون. اِهو انفيڪشن ٻار جي اکين ۾ ويندو آهي ۽ کيس انڌو ڪري سگهي ٿو. تمام گهڻين عورتن کي انهن مرضن جي هئڻ جو پتو ئي نہ هوندو آهي. جيستائين ماءُ جو ٽيسٽ نہ ٿي وڃي تہ کيس اِهي انفيڪشن ناهن، ٻار جي اکين ۾ انڌي پڻ کان بچاءَ جون دوائون ضرور وجهو.



انڌي پڻ جي روڪٿام لاءِ

- جمڻ جي پهرين ٻن ڪلاڪن اندر ايريٿرومائيسن 0.5٪ کان 1٪ آئنٽمنٽ ليڪ جي شڪل ۾ ٻار جي ٻنهي اکين ۾ لڳايو.

يا

- جمڻ کانپوءِ پهرين ٻن ڪلاڪن اندر ٽيٽراسائيڪلين 1٪ آئنٽمنٽ ليڪ جي شڪل ۾ ٻنهي اکين ۾ لڳايو.

يا

- جمڻ جي پهرين ٻن ڪلاڪن اندر پوويڊون آيوڊين سالئيوشن 2.5٪ ٻنهي اکين ۾ وجهو.

ڪجھ علائقن ۾ ماڻهو سلور نائٽريٽ (يا اکين جي ڪا ٻي "سلور" دوا) استعمال ڪندا آهن. انهن دوائن سان سوزاڪ جي جيوڙي سبب ٿيندڙ انڌي پڻ جي روڪٿام ٿيندي آهي پر مڪڙي چلڪو سبب ٿيندڙ انڌي پڻ جي روڪٿام نہ ٿيندي آهي. سلور نائٽريٽ سان ٻار جي اکين ۾ ڪجھ ڏينهن تائين ڪتڪ بہ ٿيندي آهي. جيڪڏهن ايريٿرومائيسن يا ٽيٽراسائيڪلن ملي سگهن تہ انهن مان ڪو هڪ استعمال ڪريو پر جيڪڏهن سلورنائٽريٽ کانسواءِ ڪجھ بہ نہ هجي تہ اها ئي استعمال ڪريو.

نڪ ۽ وات



پهرين اِهو جاچيو ته ٻار سولائي سان نڪ ذريعي ساهه کڻي رهيو آهيان يا نه. جيڪڏهن نه ته پوءِ ٻار کي سڪشن ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. (ڏسو صفحو 223).

ان ڪانپوءِ نرميءَ سان ٻار جي ڳل تي ٿلڪي ڏيو. ڪيس پنهنجو مٿو اوهان جي آڱر ڏانهن موڙڻ گهرجي. ان کي روٽنگ ريفليڪس سڏبو آهي. ٻار جي وات ۾ انتهائي صاف ڪيل پنهنجي آڱر وجهو ٻار کي اِها آڱر چوسڻ گهرجي. جيڪڏهن روٽنگ ريفليڪس بلڪل نه هجي ۽ جيڪڏهن ٻار اوهان جي آڱر نه چوسي ته هو ڪمزور يا بيمار آهي. طبي مدد حاصل ڪريو.

ڪپيل چپ ۽ تارون وارا ٻار

ڪپيل چپ جي بناوت اِها هوندي آهي جو مٿيون چپ هڪ هنڌان وچ مان ڪليل هوندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن نڪ سان جُڙيل هوندو آهي. ڪپيل تارون مان مطلب ٻار جي وات جي ڇت ۾ سوراخ آهي. اِهي مسئلا اڳتي هلي ٻار جي وڏي ٿيڻ تي آپريشن سان حل ڪري سگهجن ٿا. ڪپيل چپ اڪثر 4 کان 6 مهينن جي ڄمار ۾ ٺيڪ ڪيو ويندو آهي جڏهن ته ڪپيل تارون تقريباً ڏيڍ سال جي ڄمار ۾ ٺيڪ ڪيو ويندو آهي.



ڪپيل چپ



ڪٽيل تارون

جن ٻارن جو چپ يا تارون ڪپيل هجي تن کي ماءُ جي ٿڃ ڏائڻ ۾ مدد جي ضرورت ٿي سگهي ٿي. چپ ڪپيل ٻار جي وات ۾ ماءُ جي اُرهه جي ڏُنڊي اندر تائين وڃڻ گهرجي ته جيئن اُرهه انهيءَ چير کي پوري ڇڏي. جيڪڏهن چپ ۾ اجان به جاءِ بچيل هجي ته ماءُ اُن تي پنهنجي آڱر رکي.

جن ٻارن جون تارون ڪپيل هجي تن جي وات ۾ ڏُنڊي جيتري وڃي سگهي داخل ڪجي. ڏنڊيءَ کي چير واري پاسي کڻي وڃو. ٻار کي پنهنجو مٿو مٿي رکي ان ريت ٿڃ ڏائڻ گهرجي جو کير سندس نڪ ۾ نه وڃي. جيڪڏهن ٻار ماءُ جي ٿڃ ڏائي نه سگهي ته هوءَ پنهنجي هٿن سان اُرهن مان کير نپوڙي (ڏسو صفحو 300) ۽ ٻار کي صاف چمچي سان پياري.



جن ٻارن جو چپ يا تارون ڪپيل هوندو تن کي وڏي هوندي ڪنن جو انفيڪشن ۽ صحت جا ٻيا مسئلا به ٿي سگهن ٿا. ماءُ کي اِها ڳالهه واضح طور تي ٻڌايو. ان ڪانسواءِ ڪپيل چپ وارو ٻار عجيب به لڳندو آهي ۽ ڪجهه مائٽ اهڙي ٻار کي پهريون پيرو ڏسي پريشان به ٿي ويندا آهن. اهڙن مائٽن جي ڳالهه سڪون سان ٻڌڻ گهرجي ۽ سندن ٻار جي سونهن جو ذڪر ڪرڻ گهرجي.

ڳچي/ڪنڌ

ڳچي جاچيو ته ڪٿي سوڄ يا ڳنڊيون ته ناهن. ٻار جو مٿو سولائي سان ڦرڻ پُرڻ گهرجي. جيڪڏهن ڪو مسئلو نظر اچي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

ڇاتي

ساهه

ٻار کي ساهه کڻندي ڏسو. جيڪڏهن ساهه کڻڻ مهل ٻار جي پاسراٽين جي وچ ۾ ۽ هيٺ چمڙي ڊهجي وڃي ته ان جو مطلب آهي ته ٻار کي ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي رهي آهي. (ڏسو صفحو 255).

ٻار جي ساهه جو آواز ٻڌو. جيڪڏهن اسٽيٿو اسڪوپ يا فيٽو اسڪوپ هجي ته استعمال ڪريو. جيڪڏهن ناهي ته پنهنجو ڪن استعمال ڪريو. ڇاتيءَ جي ٻنهي پاسي ۽ ڇيلهه ڏانهن ساهه جا آواز ٻڌو. جيڪڏهن هڪ پاسي ساهه جا آواز اچي نه رهيا هجن ته ان جو مطلب آهي ته هڪ ڦڦڙ ڪم نه پيو ڪري. هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.



دل جا آواز

جيڪڏهن اسٽيٿو اسڪوپ يا فيٽو اسڪوپ آهي ته ان ذريعي ٻار جي دل جا آواز ٻڌو.

هن ڪتاب ۾ دل جا آواز بيان ڪرڻ ڏکيو آهي. ممڪن هجي ته ڪنهن ڪان سکو ته دل جو نارمل آواز ڪهڙو ٿيندو آهي پر جيڪڏهن اوهان اِها تربيت حاصل ناهي ڪئي تڏهن به ٻار جي دل جا آواز ٻڌو. وقت گذرڻ سان گڏ اهو سکي وينديون ته نارمل آواز ڪهڙا ٿيندا آهن ۽ غير معمولي آواز سڃاڻپ ۾ اچي ويندا. جيڪڏهن دل جا آواز غير معمولي آهن ته طبي مدد حاصل ڪريو.

ڪلها، ٻانهون ۽ هٿ

ٻار جون ٻانهون ۽ هٿ جاچيو. ڇا اِهي نارمل آهن؟ ڇا ٻار اِهي نارمل انداز ۾ ڦيرائي رهيو آهي؟

ڪڏهن ڪڏهن ٻار جو ڪلهو، ڪنڌ جي هڏي يا ٻانهن ويم دوران ٽٽي پوندا آهن. انهن کي ڇُهي ڏسو ته ڪٿي ڪا ڳنڍ ته ناهي يا ڪٿي ڪا هڏي ٽٽل ته ناهي. جنهن ٻار جي هڏي ٽٽل هوندي سو سور وگهي روئندو پر اِهو به ٿي سگهي ٿو ته هو نه روئي. هلڪي ڦلڪي ٽوڙ ڦوڙ پاڻ مرادو ٺيڪ ٿي ويندي آهي پر جيڪڏهن ممڪن هجي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

پيٽ



ٻار جو پيٽ ڏسو. ڇا اِهو نارمل آهي؟ ٻار جي روئڻ مهل ڪورڊ جي ويجهي حصي ۾ ڇا ٿو ٿئي؟ جيڪڏهن ٻار جي اندروني جسم جا ڪجھ حصا چمڙيءَ کي ٻاهر ٿا ڌڪين ته ان جو مطلب اِهو آهي ته پيٽ جا ڏونئرا پاڻ ۾ ڳنڍيل ناهن. ان کي امبليڪل هرنيا سڏبو آهي. طبي مشورو حاصل ڪريو.

ان کان پوءِ پيٽ ڇُهو. جڏهن ٻار روئي نه رهيو هجي ته سندس پيٽ نرم هئڻ گهرجي. ڏسو ته چمڙيءَ هيٺيان ڳنڍيون يا روڳ ڀريل گول ٿيلهيون ته ناهن، يا ڪا ٻي عجيب شئي ته ناهي. جيڪڏهن ڪا غير معمولي شئي نظر اچي ته طبي مشورو حاصل ڪريو.

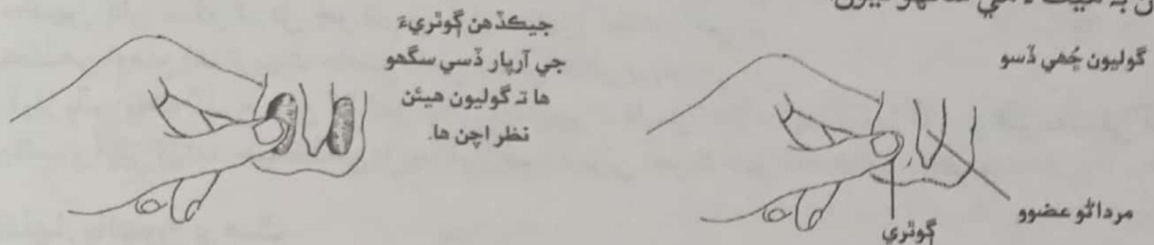
نوٽ: تازو ڪپيل ڪورڊ سولائي سان انفيڪشن جو شڪار ٿي سگهي ٿي. انفيڪشن کان بچاءُ لاءِ ان کي صاف ۽ خشڪ رکو. ڪورڊ کي ڇهڻ کان اڳ سدائين پنهنجا هٿ ڌوئو ۽ اها ڪنهن شئي سان نه ڍڪيو نه ئي ان تي ڪا شئي رکو. اهو ڇڪاسيو ته ڪورڊ مان رت بند ٿي ويو آهي يا نه. جيڪڏهن رت وهي رهيو هجي ته ان کي ڪليمپ ڪريو يا ٻيهر ٻڌي ڇڏيو.

جنسي عضوا ۽ مقعد

ٻار جا جنسي عضوا ڏسو. سمورن ٻارن جا جنسي عضوا ڄمڻ کان پوءِ سُڄيل نظر ايندا آهن.
جيڪڏهن ٻار بريچ هو ته جنسي عضوا تمام گهڻو سُڄيل ٿي سگهن ٿا.
اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته مقعد جو سوراخ موجود آهي ۽ ان تي چمڙي چڙهيل ناهي. جيڪڏهن ٻار ڪاڪوس ڪري ٿو ته اوهان کي پتو لڳي ويندو ته ٻار جو اِهو حصو ڪم ڪري رهيو آهي يا نه.
جيڪڏهن مقعد موجود ناهي يا بند آهي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

ڇوڪر لاءِ

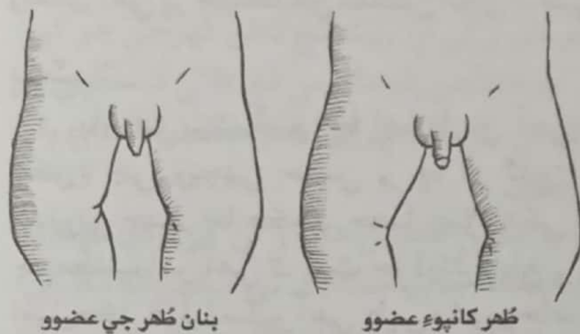
ڀيرين ڇوڪر جي آنوڙن واري ڳوٿري جاچيو. اِها مرداڻي عضوي جي هيٺيان هوندي آهي. ان ڳوٿري اندر ٻه هموار ۽ مضبوط گوليون هونديون آهن جن کي خصيا/آنوڙا سڏبو آهي جتي بالغ ڇوڪرن جو اسپرم/جمع ٺهندو آهي. حمل دوران گوليون ڇوڪر جي جسم اندر ٺهنديون آهن ۽ عام طور تي ڄمڻ کان اڳ ڳوٿريءَ ۾ لهي اينديون آهن. گولين کي ڇُهي انهن کي پنهنجي آڱرين سان ٻه هيٺ لاهي سگهو ٿيون.



جيڪڏهن اوهان کي هڪ يا ٻئي گوليون محسوس نه ٿين ته ٻار جي والدين کي چئو ته هڪ مهيني ۾ اِهي ڀيهر جاچين.
ان کانپوءِ جاچ لهو ته مرداڻي عضوي جي مهاڙ تي سوراخ صحيح جاءِ تي آهي يا نه. جيڪڏهن اِهو عضوو نارمل نه لڳي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

ڇوڪرن جي طُهر

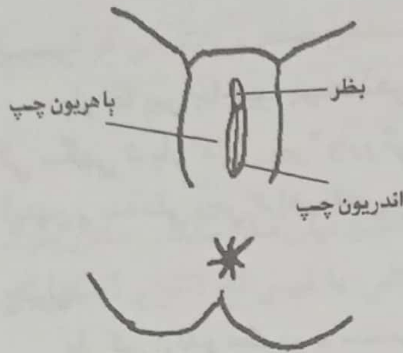
طُهر ۾ مرداڻي عضوي جي مُهاڙ تي موجود چمڙي ڪپي ويندي آهي (ان کي foreskin سڏبو آهي). ڪڏهن ڇوڪر جي ڄمڻ کان هڪدم پوءِ يا ڪجهه مهينن کانپوءِ طُهر ڪئي ويندي آهي.



ڪيترن ئي ملڪن ۽ مذهبن ۾ طُهر ضروري آهي پر طبي حوالي سان اِها لازمي ناهي. طُهر ۾ انفيڪشن، رت وهڻ، عضوي کي زخم اچڻ ۽ ٻار کي ايذاءُ ٿيڻ جو خطرو هوندو آهي. ان ڪري ڪو ماهر شخص جيوڙن کان پاڪ اوزار سان طُهر ڪري.
جن ٻارن جي طُهر ٿيل نه هجي تن جا مائٽ ٻار جو عضوو ٻه اهڙي ريت ئي صاف ڪن جيئن باقي جسم صاف ڪيو ويندو آهي. جيستائين اِها ڪجهه سالن کانپوءِ سولائي سان مُڙڻ نه لڳي ڪين اِها وريل چمڙي صاف ڪرڻ لاءِ پويان موڙڻ نه گهرجي.

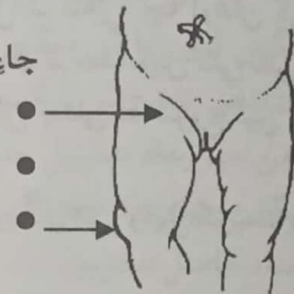
ڪجهه ڇوڪرن جون گوليون جسم ۾ مٿين پاسي هونديون آهن. ڳوٺريءَ ۾ نه هونديون آهن. اِها نارمل ڳالهه ٿي سگهي ٿي پر اِهو گهٽي پاڳي انهن ڇوڪرن ۾ ٿيندو آهي جن جي مائرن جي جسمن ۾ زهريلي ڪيميڪلن جا اثر هجن.

ڇوڪريءَ لاءِ



اِهو ڏسو ته ڇوڪريءَ جي جنسي عضون جا اندريان ۽ ٻاهريان ٻئي "چپ" موجود آهن يا نه. سندس عورتاڻي عضوي ۾ هڪ ننڍڙو سوراخ به هئڻ گهرجي. جيڪڏهن سوراخ ناهي ته آپريشن جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. ڪيس ئڪڙي طبي امداد جي ضرورت هوندي. مائٽن کي ڄاڻايو ته ڇوڪرين کي ڄمڻ جي هڪ ٻن ڏينهن تائين عورتاڻي عضوي مان ٿورڙو رت ايندو آهي.

ڏُڏ ۽ ٽنگون



پهرين ڇوڪريءَ جي ڏُڏن جو جائزو وٺو. جيڪڏهن هڪ ڏُڏ پنهنجي جاءِ تان هٽيل آهي ته اُن پاسي هيءَ علامتون ٿي سگهن ٿيون:

- ٽنگ جي مٿين حصي جسم کي جزوي طور تي ڍڪي ڇڏيو هجي.
- چمڙيءَ جا تهه گهٽ هجن.
- ٽنگ مڙيل يا ننڍي لڳي.

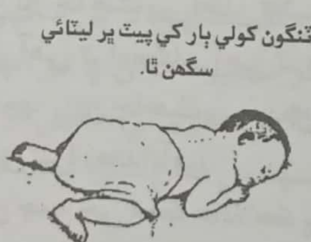




ڏُڏ جي هڏي پنهنجي جاءِ تان هٽيل هجي ته:

مائٽن کي ٻار جا گوڏا اوچا ۽ کليل رکڻا پوندا. هو هيءَ ڪم ڪري سگهن ٿا:







ان کانسواءِ اُن جاءِ تي ٻار جي نبض ڏسڻ جي ڪوشش ڪريو جتي ٽنگ ۽ جنسي عضوا ملن ٿا. انهن ڏس ۾ اوهان کي ڪنهن ماهر فرد کان تربيت وٺڻي پوندي جيڪڏهن ماهر فرد کي به نبض نٿي ملي ته ٿي سگهي ٿو ته ٻار جي ٽنگن ۾ رت ٺيڪ طرح سان نه اچي رهيو هجي. طبي مشورو حاصل ڪريو.



پير

ٻار جا پير جاچيو. جيڪڏهن هڪ پير اندر مڙيل آهي ۽ سڌو نٿو ٿي سگهي ته ٻار "مڙيل پير" وارو ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڦهرين ڪجھ ڏينهن ۾ مدد ملي وڃي ته اهو نقص سانچي (cast) سان ٺيڪ ٿي سگهي ٿو.

چيلهه

ٻار کي اونڌو ڪريو ۽ سندس ڪرنگهي واري هڏي جاچيو. اِهو ڏسو ته ڪو سوراخ، ناسور، ڳنڍ/ڳوڙهي، وڏيل گوشت يا وارن جو ڇڳو ته ناهي.



پنهنجون آڱريون سندس ڪرنگهي جي هڏيءَ تي ڦيرائي ڏسو ته ڪنهن هنڌان ڊٻيل ته ناهي. ڇا اوهان کي ڪرنگهي جي هڏيءَ ۾ ڪا ڊٻيل جاءِ ته محسوس نٿي ٿئي؟ ڇا ڪرنگهي واري هڏيءَ جي هيٺان جتان ڏڏ شروع ٿين ٿا چمڙيءَ ۾ ڪو سوراخ ته ناهي؟

جيڪڏهن ڪو سوراخ، ناسور، ڳوڙهي، وڏيل گوشت يا وارن جا ڇڳا آهن ته طبي مشورو حاصل ڪريو.

چمڙي

ٻار جي چمڙيءَ جو ڌيان سان جائزو وٺو. ڪجھ ٻارن جي چمڙيءَ تي داغ هوندا آهن. مثال جي طور تي ڪنهن ٻار جي چيلهه يا ڏڏ تي وڏا گهرا داغ ٿي سگهن ٿا. ڪجھ ٻارن جي ڇهري تي ڳاڙها داغ هوندا آهن. اِهي هاڃيڪار نٿا ٿين پر ڪجھ نشان انفيڪشن جي علامت ٿين ٿا جهڙوڪ ڳاڙها داڻا ـ جيڪڏهن اوهان کي اِهي داغ سمجھ ۾ نه پيا اچن ته طبي مشورو حاصل ڪريو.

رنگ



ڄمڻ جي ڪجھ ڪلاڪن اندر ٻار جو رنگ نارمل ٿي وڃڻ گهرجي.

جيڪڏهن ٻار جو رنگ نيرو ٿو رهي



- جيڪڏهن ٻار جا هٿ پير اڃان تائين نيرا آهن پر جسم گرم آهي ته امڪان آهي ته ڪو مسئلو نه هجي. ڪجھ ٻارن جا هٿ پير ڄمڻ جي هڪ ٻن ڏينهن تائين نيرا رهندا آهن.
- جيڪڏهن ڄمڻ جي هڪ ڪلاڪ پوءِ تائين ٻار جا چپ يا چهرو نيرا آهن ته ٻار جي دل يا ڦڦڙن ۾ ڪو مسئلو ٿي سگهي ٿو. ڪيس آڪسيجن جي ضرورت ٿي سگهي ٿي. ٻار کي اسپتال ڪٺي وڃو.

جيڪڏهن ٻار هيڊو ٿو نظر اچي

جيڪڏهن ڄمڻ جي هڪ ڏينهن ۾ هڪ رات تي ٻه ٻار هيڊو لڳي ته ٿي سگهي ٿو ته کيس سائي يا ڪو انفيڪشن هجي. صفحو ڏسو 295 ۽ طبي مدد حاصل ڪريو.

جيڪڏهن ٻار جو ڦڪو رنگ هجي

ٻار جو رنگ ڦڪو هجي ۽ سندس جسم ڍرو ڍالو هجي ته سندس جسم ۾ رت جي کوٽ يا ٻيا مسئلا ٿي سگهن ٿا. هيءُ طبي مدد حاصل ڪرڻ جو وقت آهي.

جيڪڏهن ٻار ڳاڙهو آهي

تمام گهڻو ڳاڙهو ٻار ٺيڪ ٺاڪ ٿي سگهي ٿو. هڪ هفتي تائين ڏيان سان سندس جائزو وٺو ته سائيءَ جون علامتون ته ناهن. ٻار هيڊو ٿي ٿو وڃي، تيز ساهه ٿو کڻي، يا کيس تڇ ڏائڻ ۾ ڏکيائي ٿي ٿئي ته جيترو جلدي ٿي سگهي ٿي طبي مدد حاصل ڪريو.

ٻار ۾ پيدائشي نقص آهن

ٻار کي چوٽيءَ کان پيرن تائين ڌسڻ سان منجهس بيماري يا معذوريءَ جون علامتون نظر اچي سگهن ٿيون يا ٿي سگهي ٿو ته اِهو ٻار اوهان کي ٻين ٻارن کان مختلف لڳي. اِهو فرق يا معذوري پيدائشي نقص ٿي سگهن ٿا. پيدائشي نقص ڪڏهن ڪڏهن هلڪا ڦلڪا ۽ خطرناڪ نه هوندا آهن جهڙوڪ ڪپيل چپ. پر اهي خطرناڪ به ٿي سگهن ٿا جن سان زندگيءَ کي جوکم ٿي پيو سگهي جهڙوڪ ڪرنگهي واري هڏيءَ ۾ سوراخ. جيڪڏهن ڪا غيرمعمولي ڳالهه نظر اچي ته طبي امداد حاصل ڪريو.

جيڪڏهن ٻار ۾ ڪا معذوري آهي ته مائٽ اِها قبول به ڪري سگهن ٿا ته کين صدمو به رسي سگهي ٿو. ڪجهه مائٽ سمجهندا آهن ته معذوريون ٻاراتن يا اباڳ سبب ٿين ٿيون. ڪجهه ماڻهو اداس ٿي ويندا آهن ته سندن ٻار سندن تصور جهڙو يا ٻين ٻارن جهڙو ناهي. ڪجهه مائٽ اهڙي ٻار کي اضافي بار يا ذميواري ليکيندا آهن. معذور ٻارن جي مائٽن کي اڪثر آٿت جي ضرورت هوندي آهي.



مائٽن جي مدد ڪريو:

1. سندن ٻار لاءِ سٺي طبي سارسنڀال جو بندوبست ڪرايو.
2. ٻار جي خاص ضرورتن بابت معلوم ڪريو.
3. ٻار جون خوبيون ڳولهيو. مثال جي طور تي جيڪڏهن مُڙيل ٽنگن وارو ٻار ٺيڪ طريقي سان هلي نٿو سگهي ته ٿي سگهي ٿو ته سندس ٻانهون ۽ هٿ تمام گهڻو مضبوط هجن ۽ هو انهن سان پنهنجا تمام گهڻا ڪم ڪري سگهي. اِهو به ٿي سگهي ٿو ته اهڙو ٻار تمام گهڻو ذهين هجي ۽ پنهنجي دماغ سان تمام گهڻا وڏا ڪم ڪري.

پئدائشي نقص ڇو ٿا ٿين؟

ڪجهه ٻار يوٽرس اندر مختلف طريقن سان لهندا آهن ۽ اِها ڳالهه ڪو بہ نٿي ڄاڻي تہ ڇو. پر تمام گهڻن پئدائشي نقصن جي روڪٿام ٿي سگهي ٿي. ڪجهه پئدائشي نقص اوڏي مهل ٿين ٿا، جڏهن:

- ماءُ کي حمل دوران صحيح طريقي سان خوراڪ نہ ملي هجي.
- ماءُ کي حمل دوران هر پيز، ماتا يا اُرڙي ٿي هجي.
- ماءُ کي حمل دوران زهريلي ڪيميڪلن سان ڪم ڪرڻو پيو هجي (جهڙوڪ ڪيڙي مار دوائون).
- ماءُ کي حمل دوران غير محفوظ دوائون ڏنيون ويون هجن.

پئدائشي نقصن کي اهڙن مسئلن طور نہ وٺڻ گهرجي جن کي مائٽ پنهنجي سر مُنهن ڏئي سگهندا. انهن ڪري سڄي آبادي متاثر ٿئي ٿي. پئدائشي نقص روڪڻ لاءِ اسانکي اها دنيا جنهن ۾ اسين رهون ٿا، بدلائڻي پوندي تہ جيئن اِها عورتن ۽ ڪٽنبن لاءِ وڌيڪ محفوظ جاءِ بڻجي وڃي.



بي سي جيءَ جو ٽڪو لڳائڻ

ڪجهه علائقن ۾ جتي سلهہ جو مرض تمام گهڻو آهي ڄمڻ تي سمورن ٻارن کي بي سي جيءَ جو هڪ ٽڪو هڻيو ويندو آهي. ڪجهه علائقن ۾ اِهو ٽڪو فقط انهن ٻارن کي هڻيو ويندو آهي جن جي مائرن کي سلهہ هجي. اِهو ٽڪو سدائين اثرائتو نٿو رهي ان ڪري جن فردن کي اِهو ٽُڪو لڳو هجي سي بہ احتياط ڪن. جيڪڏهن اوهين بي سي جي ٽڪو نٿيون هڻو تہ ماءُ کي ياد ڏياريو تہ پهرين مهيني اندر ويجهي ترين صحت مرڪز تان ٻار کي اِهو ٽُڪو ضرور لڳرائي.



سلهہ کان حفاظت لاءِ

- 0.05 سي سي، بي سي جي ويڪسين ڏيو....... چمڙيءَ جي تهن ۾ فقط هڪ ڀيرو، ڄمڻ جي پهرين ٻن مهينن اندر

جنهن ٻار کي ايچ آءِ وي/ايڊز هجي تنهن کي اِهو ٽڪو نہ هڻجي.

صفائي ڪريو ۽ ڪٽنب جي سوالن جا جواب ڏيو

جنهن جاءِ تي ويم ٿيو هجي سا صاف ڪريو. پليسينٽا سميت جن شين تي رت لڳل هجي سي اهڙي ريت ٺڪاڻي لڳايو جو جيوڙا نہ پڪڙجن. اوزار ۽ گند ڪچرو محفوظ طريقي سان ٺڪاڻي لڳائڻ وارو ڪم سکڻ لاءِ صفحو 69 ڏسو.

موڪلائڻ کان اڳ ان ڳالهہ جي پڪ ڪريو تہ توهان گهر ڀاتين جي سمورن سوالن جا جواب ڏئي ڇڏيا آهن.

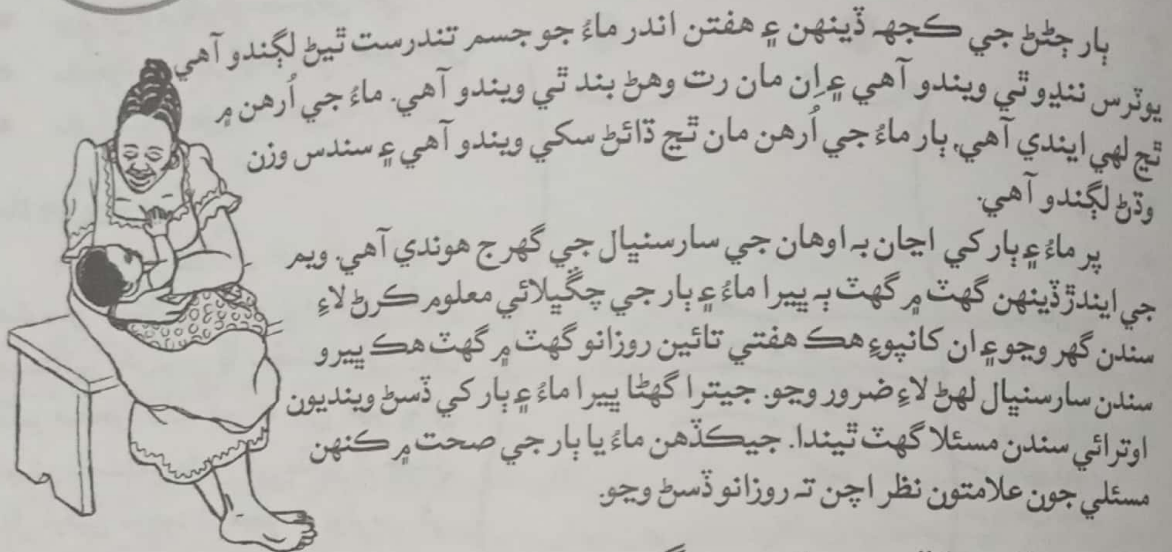
باب 15

ويمر ڪانپوءِ پهريون هفتو

هن باب ۾:

باب 15

ويم ڪانپوءِ پهريون هفتو



ٻار ڄڻڻ جي ڪجهه ڏينهن ۽ هفتن اندر ماءُ جو جسم تندرست ٿيڻ لڳندو آهي ۽ ٻوٽرس ننڍو ٿي ويندو آهي ۽ اِن مان رت وهڻ بند ٿي ويندو آهي. ماءُ جي اُرهن ۾ ٿڃ لهي ايندي آهي، ٻار ماءُ جي اُرهن مان ٿڃ ڏائڻ سڪي ويندو آهي ۽ سندس وزن وڌڻ لڳندو آهي.

پر ماءُ ۽ ٻار کي اڃان بہ اوهان جي سارسنڀال جي گهرج هوندي آهي. ويم جي ايندڙ ڏينهن گهٽ ۾ گهٽ بہ ٻيرا ماءُ ۽ ٻار جي چڱيلائي معلوم ڪرڻ لاءِ سندن گهر وڃو ۽ ان ڪانپوءِ هڪ هفتي تائين روزانو گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڀيرو سندن سارسنڀال لهڻ لاءِ ضرور وڃو. جيترا گهڻا ڀيرا ماءُ ۽ ٻار کي ڏسڻ وينديون اوترائي سندن مسئلا گهٽ ٿيندا. جيڪڏهن ماءُ يا ٻار جي صحت ۾ ڪنهن مسئلي جون علامتون نظر اچن تہ روزانو ڏسڻ وڃو.

ماءُ جي لاءِ ڇا ٿيون ڪري سگهو

ويم ڪانپوءِ مائرن کي بہ ايئن ئي سارسنڀال جي ضرورت هوندي آهي جيئن تازي ڄاول ٻارن کي هوندي آهي.

پنهنجي سر سنڀال ۾ ماءُ جي مدد ڪريو

ويم ڪانپوءِ ماءُ جو جسم ٿڪاوٽ جو شڪار ٿي ويندو آهي ۽ سندس ٻوٽرس ڪليل هوندو آهي. ان صورتحال ۾ اِهو امڪان وڌيڪ هوندو آهي تہ ڪيس ڪو انفيڪشن ٿي پوي. هيٺ ڄاڻايل قدمن وسيلي ماءُ تندرست رهي سگهي ٿي:

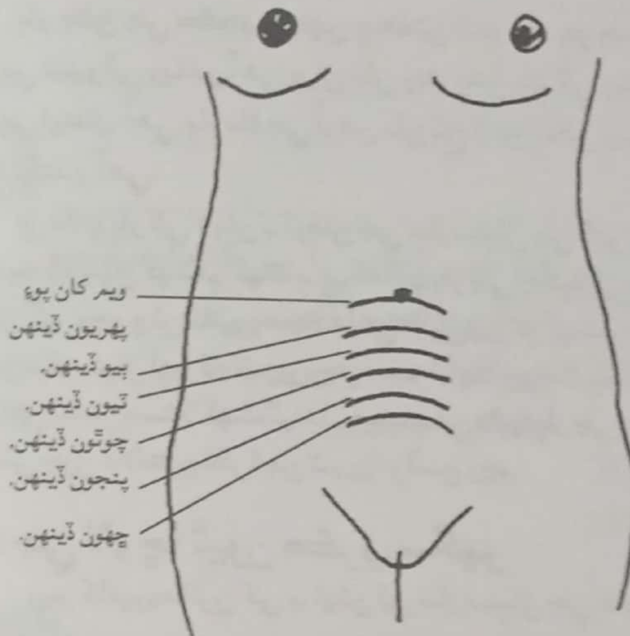
- وڌ کان وڌ آرام
- مختلف قسمن جي قوت بخش خوراڪ جو استعمال (ڏسو صفحو 33)
- وڌ کان وڌ پاڻي ۽ ٻين مشروبات جو استعمال
- صفائيءَ جو خيال- يعني هٿن، جنسي عضون ۽ اُرهن کي ڌوئڻ ۽ صاف رکڻ.

ڪجهه جاين تي ويم ڪانپوءِ ٻن هفتن تائين ماءُ پنهنجي ٻار سان گڏ بستري تي ئي رهندي آهي. اِهو هڪ چڱو رواج آهي ڇاڪاڻ جو ان سان ماءُ جي جسم کي ٻيهر تندرست ٿيڻ ۾ مدد ملي ٿي، ٻار ماءُ جي ويجهڙائپ ۾ رهي ڪائنس هري مري وڃي ٿو ۽ ماءُ ڪمري کان ٻاهر واري ماحول ۾ موجود جيوڙن کان محفوظ ٿي رهي. جيڪڏهن ممڪن هجي تہ ماءُ کي ڇهن هفتن تائين محنت وارو يا ڏکيو ڪم نہ ڪرڻ گهرجي.

ماءُ ۽ سندس مڙس کي تاڪيد ڪريو تہ جيستائين رت وهڻ بند نہ ٿئي، جنسي عمل کان پاسو ڪن. زال ۽ مڙس سان ڪٽنبي رٿابنديءَ بابت پڻ ڳالهہ ٻولهہ ڪريو ڇاڪاڻ جو احتياط نہ ڪرڻ جي صورت ۾ ماءُ ٻيهر ڳورهاري ٿي پوندي.

ماءُ جي يوٽرس ۽ رت وهڻ تي نظر رکو

چڱيون علامتون ويم کانپوءِ ماءُ جو رت تقريباً اوترو ئي يا ان کان گهٽ خارج ٿو ٿئي جيترو ماهواريءَ دوران ٿيندو آهي. رت جو اِهو اخراج ٻن ٽن هفتن کانپوءِ بند ٿي وڃڻ گهرجي. يوٽرس سخت ۽ ڏينهون ڏينهن پهرين کان ننڍو ٿيڻ گهرجي.



خطري جون علامتون

- يوٽرس نرم يا وڏو محسوس ٿئي.
- ماءُ جو رت تمام گهڻو وهي رهيو هجي.
- ماءُ ۾ شاڪ جون علامتون نظر اچن.

ماءُ جو يوٽرس

جيڪڏهن يوٽرس نرم ٿي وڃي ته هٿ سان اوستائين مهٽيو ۽ مساج ڪريو جيستائين اُهو ٺوس يا سخت نه ٿي وڃي (ڏسو صفحو238). عورت جي گهر ڀاتي عورتن يا سندس مڙس کي ٻڌايو ته جيڏي مهل اوهين موجود نه هجو ته يوٽرس کي ٺوس رکڻ لاءِ پيٽ مٿان مالش ۽ مساج ڪيئن ڪجي. ماءُ کي چئو ته هوءَ ٻار کي وڌ کان وڌ پنهنجي ٿڃ ڌارائي ۽ خيال رکي ته سندس گهڻو رت ته نه وهي رهيو آهي.

يوٽرس کي محسوس ڪريو ته ڇا اِهو پنهنجي معمول واري ماپ تي واپس اچي رهيو آهي. ويم کان هڪدم پوءِ يوٽرس، پيٽ هڏي ۽ ڏُن جي تقريباً وچئين اڌ حصي ۾ هوندو آهي. ايندڙ ڏينهن اِهو ڏُن جي مٿي تائين اچي ويندو آهي پر ان کانپوءِ روزانو ان کي سُسڻ گهرجي.



ماءُ جو رت وهڻ

جيڪڏهن هڪ ڪلاڪ ۾ هڪ سينٽري پيڊ ماءُ جي رت سان ڀرجي ٿو وڃي ته ان جو مطلب اِهو ٿي سگهي ٿو ته ماءُ جو رت تمام گهڻو پيو وهي. يوٽرس کي ٺوس رکڻ لاءِ ان جي مالش ڪريو. گهر ڀاتين کي ياد ڏياريو ته ماءُ کي آرام جي ضرورت آهي. جيڪڏهن ويم کانپوءِ ماءُ وڌيڪ محنت ڪندي ته اِهو به رت وهڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿو.

جيڪڏهن انهن طريقن مان ڪو ڪم نه ڪري ته رت بند ڪرڻ جون دوائون ڏيو. (ڏسو صفحو245). ان هوندي به رت وهڻ جاري رهي يا ماءُ شاڪ ۾ هلي وڃي ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو.

يوٽرس جي انفيڪشن لاءِ ماءُ تي نظر رکو

چڱيون علامتون صحتمند يوٽرس جو عام گرمي داپ 37 ڊگري سينٽي گريڊ (98.6 درجا فارن هائيٽ) هوندو آهي.



خطري جون علامتون

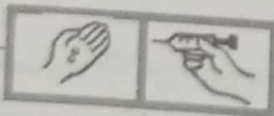
- بخار 38 ڊگري سينٽي گريڊ (100.4 ڊگري فارن هائيٽ)
- ٿڌ لڳڻ
- تيز نبض
- تمام گهڻو رت وهڻ
- جنسي عضون يا رت ۾ بدبو
- پيٽ ۾ سور
- طبعيت خراب محسوس ٿيڻ

جيڪڏهن ڪنهن عورت ۾ مٿي ڏنل علامتن مان ڪا هڪ به نظر اچي ته ڪيس يوٽرس جو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. يوٽرس جا انفيڪشن انتهائي خطرناڪ ٿين ٿا ۽ انهن وگهي ماءُ جلدي مري سگهي ٿي.

جيڪڏهن ممڪن هجي ته يوٽرس جي انفيڪشن واري ماءُ کي هڪدم اسپتال پهچائجي. جتي سندس ٽيسٽ ڪيا ويندا ته ڪهڙيون اينٽي بايوٽڪ دوائون ڪيس لڳل انفيڪشن جي علاج لاءِ ڪارائتيون ٿينديون. جيڪڏهن طبي امداد حاصل نه ڪري سگهو ته عورت جو گهر تي ئي علاج شروع ڪريو.

گهر تي اينٽي بايوٽڪ دوائن سان علاج

اوهانکي يقيني طور تي اِهو پتو نٿو لڳي سگهي ته ڪهڙا جيوڙا عورت جي يوٽرس جي انفيڪشن جو سبب آهن. تنهنڪري ٽن اينٽي بايوٽڪ دوائن جي ضرورت هوندي جيڪي مختلف قسمن جا جيوڙا ماري سگهن. جيڪڏهن اوهان وٽ ٽئي اينٽي بايوٽڪ دوائون موجود ناهن ته هڪ يا ٻن دوائن سان ئي علاج شروع ڪري ڇڏيو. ڪجهه نه هئڻ کان ڪجهه هئڻ بهتر آهي. اينٽي بايوٽڪ دوائون انفيڪشن جون علامتون ختم ٿيڻ جي ٻن ڏينهن تائين جاري رکو. ڪُل ملائي ان ۾ پنج ڏينهن لڳندا.



يوٽرس جي انفيڪشن جي علاج لاءِ

- انجيڪشن 80 گرام جينٽامائيسين .... ڏوئنرن ۾، ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا، 5 ڏينهن تائين
- 2 ملي گرام ايمپيسلين .... ڦڪڻ جي گوري، ڏينهن ۾ 4 ڀيرا، 5 ڏينهن تائين
- ۽ 400 کان 500 ملي گرام ميٽرونائيڊازول...... ڦڪڻ جي گوري، ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، 5 ڏينهن تائين.

عورتاڻي عضوي جي انفيڪشن لاءِ ماءُ تي نظر رکو

چڱيون علامتون جيڪڏهن عورتاڻي عضوي ۾ ڪنهن زخم يا چير جو نشان آهي، اهو ٺيڪ ٿي رهيو آهي ۽ چمڙي سُجيل ۽ ڪوسي ناهي.

خطري جون علامتون

- عورتاڻي عضوي ۾ سور
- عورتاڻي عضوي ۾ پيپ، ڳاڙهاڻ يا سخت ڳوڙهيون
- عورتاڻي عضوي جو انفيڪشن يوٽرس جي انفيڪشن جيترو خطرناڪ نہ هوندو آهي.



هٿ چڱي ريت ڌوئو ۽ دستانا پهريو. هاڻ عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪريو. مٿي ڄاڻايل خطري جي علامتن مان ڪا بہ نظر اچي تہ ان جو مطلب اِهو آهي تہ انفيڪشن موجود آهي. جيڪڏهن پيپ نظر اچي تہ اِها پڪ ڪرڻ لاءِ تہ اِهو عورتاڻي عضوي جي گهٽو اندران ڪان نہ پيو اچي، عورتاڻو عضوو چڪاسيو. جيڪڏهن پيپ عورتاڻي عضوي جي تمام گهٽو اندران ڪان پيو اچي تہ اِهو يوٽرس جو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

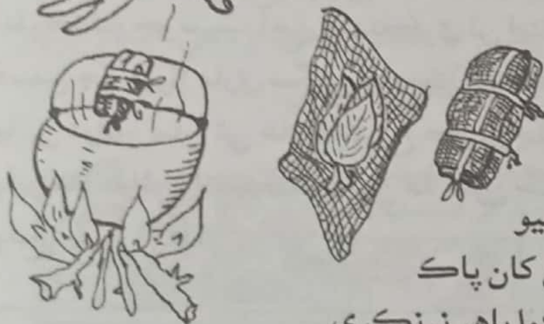
جيڪڏهن پيپ جنسي عضون تي ڪنهن سخت ڳنڍ يا چير جي نشان مان پيو اچي تہ طبي امداد حاصل ڪريو يا پيپ صاف ڪرڻ لاءِ هيٺين هدايتن تي عمل ڪريو.

پيپ صاف ڪرڻ



گرم پاڻيءَ ۾ پسايل ڪپڙو متاثر ٿيل جاءِ تي رکڻ سان عام طور تي پيپ ٻاهر اچي ويندو آهي.

جيڪڏهن زخم يا چير کليل آهي



جيوڙن ڪان پاڪ ڪپڙو ٿڌڪايل گرم پاڻيءَ ۾ پُسائي متاثر ٿيل جاءِ تي رکو.

جيڪڏهن ڪنهن اهڙي نباتاتي دوا ڪان واقف آهيو جيڪا پيپ ٻاهر ڪڍي ڇڏيندي هجي تہ اِها دوا جيوڙن ڪان پاڪ ڪپڙي يا گاز تي لڳايو ۽ مٿي ڏوري ٻڌي ڇڏيو تہ جيئن دوا ٻاهر نہ نڪري. ڪپڙي ۾ ويڙهيل دوا پاڻيءَ ۾ ٿڌڪايو. جڏهن اِها ٿڌڪي وڃي تہ ٿورڙي ٿڌي ڪري متاثر ٿيل حصي تي رکي دٻايو.

جيڪڏهن چمڙيءَ جي هيٺيان سخت ڳنڍ محسوس ٿئي

جيڪڏهن چمڙيءَ جي هيٺان سخت ڳنڍ محسوس ٿئي تہ ان جو مطلب آهي تہ شايد اندر پيپ يا رت جمع ٿي ويو آهي. انهيءَ ڳنڍ جو روزانو معائنو ڪريو. جيڪڏهن ان ۾ سور هجي يا اِهو وڌڻ لڳي تہ طبي امداد حاصل ڪريو.

خطري جي ھين علامتن تي نظر رکو

ماءُ جون ٽنگون يا پير ڳاڙھا، سخت، ايذاءُ ڀريا يا سُڄيل آھن

خطري جون علامتون اِھو انتھائي گھٽ ٿيندو آھي جو ويم کانپوءِ ماءُ جي ٽنگن ۾ رت جو ڳوڙھو ٺھي وڃي. ان جون علامتون ھيءُ آھن:



- ھڪ ٽنگ يا پير ۾ سوڄ يا گرمي
- ڌيان سان يا ھلڻ دوران ھڪ ٽنگ ۾ سور
- ھڪ ٽنگ ۾ ڪنھن جاءِ تي ڳاڙھو نشان، جنھن ۾ سور ھجي.
- ٽنگ ۾ سخت ڳنڍ



رت جو ڳوڙھو حرڪت ڪري ماءُ جي ڦڦڙن تائين وڃي سگھي ٿو، جنھن ڪري ڪيس ساھ کڻڻ ناممڪن ٿي ويندو.

رت جو ڳوڙھو انتھائي خطرناڪ ٿئي ٿو. جيڪڏھن اِھو چُرپر ڪرڻ لڳي ته جسم جي ھين حصن ۾ مسئلن ۽ تڪليفن جو سبب بڻجي سگھي ٿو مثال جي طور تي اِھو ڳوڙھو ڦڦڙن ۾ وڃي سگھي ٿو ۽ عورت لاءِ ساھ کڻڻ ناممڪن بڻائي سگھي ٿو.

جيڪڏھن ڪنھن عورت ۾ رت جي ڳوڙھي جي علامت نظر اچي ته ڪيس ھڪدم اسپتال وٺي وڃو. سفر دوران ڪيس اھڙي ريت ليٽايو جو سندس ٽنگون دِڙن کان مٿيريون ھجن. سُڄيل جاءِ تي گرم ڪپڙي سان سيڪ ڏيو پر ان جاءِ جي مالش يا مساج قطعي نه ڪريو.

پيشاب يا ڪاڪوس جو اخراج



فسٽيولا سبب ھر وقت پيشاب ٽمندو رھندو آھي

ويم کان پوءِ جيڪڏھن ڪنھن عورت جو پيشاب يا ڪاڪوس ھر وقت وھندو رھي ته ان جو مطلب آھي ته سندس عورتاڻي عضوي جي اندر وارن ڏوئنرن ۾ سوراخ ٿي پيو آھي، جنھن کي فسٽيولا چئبو آھي. ويم جي عمل دوران جڏھن ٻار جو مٿو عورتاڻي عضوي ۽ مثاني جي وچ ۾ يا مقعد ۽ عورتاڻي عضوي جي وچ وارن ڏوئنرن جي پٽ سان زور سان ٽڪرائبو آھي ته ان جي دٻاءُ سبب اِھو سوراخ ٿي پوندو آھي. ٻار جي مٿي جو دٻاءُ ايترو ھوندو آھي جو ڏوئنرا بيجان ٿي ويندا آھن ۽ ويم جي 3 کان 12 ڏينھن دوران انھن ۾ سوراخ ٿي پوندو آھي.

عام طور تي فسٽيولا جو علاج ٿي ويندو آھي. جيڪڏھن ڇيد ننڍو آھي ته پاڻ مرادو ٺيڪ ٿي ويندو آھي. ان لاءِ عورت کي وڌ کان وڌ پاڻي ۽ مشروبات پيئڻ گھرجن ۽ ڪنھن ٿانو ۾ صاف گرم پاڻي وجھي گھٽ ۾ گھٽ 15 منٽ ان ۾ ويھڻ گھرجي. اِن عمل کي ھيٺين ڌڙ جو غسل (Sitz Bath) سڏبو آھي. (تفصيل صفحي 342 تي). جيڪڏھن ٽن ھفتن لاءِ عورت کي ڪيٿيٽر لڳائبو ته پيشاب سوراخ مان نه وھندو ۽ ان دوران فسٽيولا ٺيڪ ٿي ويندو.

جيڪڏھن فسٽيولا وڏو آھي ته ان جو علاج آپريشن ذريعي ڪيو ويندو آھي. ڪجھ اسپتالن ۾ فسٽيولا جو علاج ڪيو ويندو آھي، جيڪو ويم جي ٽن مھينن کانپوءِ ٿيندو آھي. جنھن عورت کي فسٽيولا ھجي، تنھن کي اھڙي اسپتال پھچائڻ ۾ مدد ڪريو جتي سندس علاج ٿي سگھي.

فسٽيولا کان بچي سگھجي ٿو

فسٽيولا ان مھل ٿيندو آھي جڏھن عورت دير تائين ويم جي عمل مان لنگھي. جڏھن عورت کي ويم جي عمل ۾ ڪيترائي ڪلاڪ لنگھي وڃن ته وڌيڪ انتظار ڪرڻ بدران تڪڙي طبي امداد حاصل ڪجي. فسٽيولا کان بچاءُ لاءِ صفحو 22 ڏسو.

جذباتي سهارو ڏيو

ماءُ کي جذباتي سهارو ڏيڻ انتهائي اهم آهي. ٻار (ڀل ڇوڪري هجي يا ڇوڪرو) جي ڄمڻ تي پنهنجي ريتن رسمن پٽاندر جشن ملهائڻ ۽ ماءُ کي عزت ڏيڻ، اُهي طريقا آهن جن سان ماءُ جي اهميت واضح ٿئي ٿي ۽ هُن ويم جي عمل ۽ ويم دوران جيڪي سور سَٺا آهن تن جو اعتراف ڪيو ٿو وڃي.

ماءُ تمام گهڻي پريشان يا ڏکوبل نظر اچي ته ڇا ڪجي



ويم ڪانپوءِ ڪجهه مائرون تمام گهڻيون جذباتي ٿي وينديون آهن. اِها عام ڳالهه آهي. ڪجهه مائرون ڪجهه ڏينهن، هفتا يا مهينا غمگين ۽ پريشان رهنديون آهن. جيڪڏهن ماءُ جي اِها ڪيفيت هجي ته سندس ڳالهه ٻڌو سندس اُڏمن تي ڌيان ڏيو ۽ ڄاڻايوس ته سمورين عورتن سان ايئن ٿي ٿيندو آهي.

جيڪڏهن ڏکوئجڻ جا اُڏما تمام گهڻو شديد هجن ته اِها ڊپريشن سڏبي آهي. اهڙي حالت ۾ عورت لاءِ ڏکيو هوندو آهي ته هوءَ پنهنجو ۽ ٻار جو خيال رکي. هوءَ چريائپ جي حد تائين جذباتي ٿي سگهي ٿي. ڊپريشن جي شڪار عورت کي مدد ۽ سهاري جي ضرورت هوندي آهي. ڪيس پنهنجي گهر، ٻار ۽ ڪٽنب جي سارسنڀال لاءِ مدد جي ضرورت هوندي آهي ۽ پريشان ڪندڙ اُڏمن ۽ احساسن کي روڪڻ لاءِ به مدد گهربل هوندي آهي. جيڪڏهن ممڪن هجي ته ڪنهن ٻي عورت کي ماءُ جي مدد لاءِ ساڻس گڏ رهڻ گهرجي ته جيئن اِها ڳالهه يقيني بڻائي سگهجي ته هوءَ پنهنجو پاڻ کي يا ٻار کي ڪو نقصان نه رسائي.

اهڙي حالت ۾ عورت کي بهتر محسوس ڪرائڻ لاءِ روائتي رسمون، رواج ۽ علاج به آهن ۽ جديد دوائون به دستياب آهن. جديد دوائون مهانگيون آهن ۽ انهن جي استعمال سان ڪجهه ٻيا مسئلا به پيدا ٿي سگهن ٿا. ان ڪري انهن جو استعمال انتهائي ضرورت مهل ئي ڪرڻ گهرجي.

جيڪڏهن ڪا عورت پنهنجي پوئين ويم ڪانپوءِ ڊپريشن جو شڪار ٿي هئي ته امڪان هوندو ته هن ڀيري به هوءَ ساڳي ڪيفيت جو شڪار ٿئي.

ٻار لاءِ ڇا ڪجي؟

ماءُ جي ٿڃ ڌائڻ ۾ ٻار جي مدد ڪريو ۽ سندس واڌ ويجهه تي نظر رکو



ڄمڻ کان هڪدم پوءِ ٻار کي ماءُ جي ٿڃ پيارڻ گهرجي ۽ ڄمڻ جي هڪ ڪلاڪ کان پوءِ هر ڪجهه ڪلاڪن کان پوءِ ٻار کي ماءُ جي ٿڃ پيارڻ گهرجي. جيڪو ٻار پنهنجي ضرورت پٽاندر ماءُ جي ٿڃ ڌائي ٿو ۽ صحتمند آهي سو پيشاب ۽ ڪاڪوس ڪندو منجهس ڊي هائيڊريشن جون علامتون نه هونديون ۽ سندس وزن ۾ پڻ اضافو ٿيندو رهندو.

جيڪڏهن ٻهرين 24 ڪلاڪن ۾ ٻار پيشاب يا ڪاڪوس نہ ڪري

ڄمڻ جي ٻهرين ڏينهن ٻار کي ڪاڪوس ۽ پيشاب ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن نٿو ڪري تہ سندس پيشاب جي ناليءَ يا آنڊن ۾ رڪاوٽ آهي يا اِهي بند ٿي سگهن ٿيون. هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو.



ٻار زور سان اُلٽي ڪري

اڪثر ٻار ٿڪ ڪيڻدا آهن (ٿورڙي اُلٽي ڪندا آهن). عام طور تي ٻارن جي وات مان گگ وهندي آهي. خاص طور تي کير پيئڻ يا ڪجھ کائڻ کانپوءِ.

جيڪڏهن هر پيري کير پيئندي يا کائڻ کانپوءِ ٻار جي وات مان کير/کاڌو زوردار اُلٽيءَ جي صورت ۾ ٻاهر نڪري اچي تہ ان جو مطلب اِهو آهي تہ ٻار کي انفيڪشن آهي يا ڪا شئي کير/کاڌي کي جسم اندر داخل ٿيڻ کان روڪي رهي آهي.

هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

ٻار ۾ ڊي هائيڊريشن جون علامتون

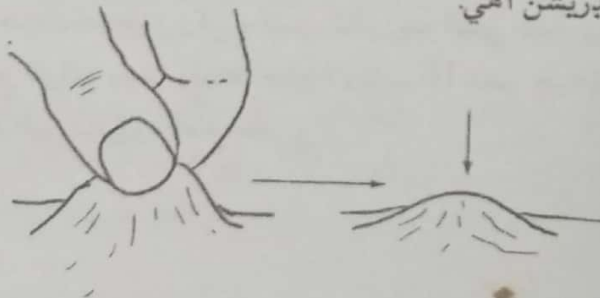
جيڪڏهن ٻار کي ضرورت موجب ماءُ جي ٿڃ نہ پئي ملي، يا ڪيس اُلٽيون ۽ دست آهن، يا ڪيس بخار آهي تہ هو ڊي هائيڊريشن (جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ) جو شڪار ٿي سگهي ٿو. ڊي هائيڊريشن اوڏي مهل ٿيندي آهي جڏهن جسم ۾ ان جي ضرورت آهر پاڻي نہ هجي. اِها هڪ خطرناڪ حالت آهي جيڪا ٻار کي ماري سگهي ٿي.

ڊي هائيڊريشن جون علامتون هيءَ ٿين ٿيون:



- ڪُپ پيل نرم نشان
- ڏرا ڏنل اکيون
- خشڪ وات يا ڦاٽل چپ
- ڏينهن ۾ ڇهن پيرن کان گهٽ پيشاب ڪرڻ
- گهاٽي رنگ جو پيشاب
- تيز نبض ۽ تيز ساهہ
- چمڙيءَ ۾ لچڪ ختم ٿيڻ

چمڙيءَ ۾ چڪ يا لچڪ جاچڻ لاءِ پنهنجي هٿ جي چمڙي چڪيو ۽ ڇڏيو. ڏسو تہ اِهو ڪيترو جلد پنهنجي اصل جاءِ تي واپس ٿي اچي. هاڻ ٻار جي پيٽ جي چمڙي چڪيو ۽ ڇڏيو. جيڪڏهن ٻار جي چمڙي اصل حالت ۾ اچڻ لاءِ، اوهان جي چمڙيءَ کان وڌيڪ وقت ٿي وٺي تہ ان جو مطلب آهي تہ ٻار کي ڊي هائيڊريشن آهي.



ڊي هائيڊريشن جي شڪار ٻار جي مدد ڪريو

ماءُ کي همٿايو ته هوءَ ٻار کي گهڻا ڀيرا پنهنجي ٿڃ ڏئي، هر هڪ يا ٻن ڪلاڪن ڪانپوءِ ٻار کي ڊي هائيڊريشن ختم ڪندڙ مشروب (ڏسو صفحو170) به پياريو. هر منٽ تي مشروب جا ڪجهه ڦڙا ٻار جي وات ۾ وجهنديون رهو، ايستائين جو سندس حالت بهتر نه ٿي وڃي.

ڊي هائيڊريشن انفيڪشن جي ڪري به ٿي سگهي ٿي (ڏسو صفحو293). جيڪڏهن ٻار جي حالت ڇهن ڪلاڪن ۾ بهتر نه ٿئي ته طبي مدد حاصل ڪريو.



بوتل جي کير (مٿيون کير) مان ڊي هائيڊريشن ٿئي ٿي

دستن (ڊائريا) ۽ ڊي هائيڊريشن جو هڪ عام سبب ٻار کي ڏهي جو کير ڏيڻ آهي. جيستائين ممڪن هجي، ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏيڻ گهرجي. جيڪڏهن ڪنهن سبب ڪري ماءُ پنهنجي ٿڃ ڏئي نه سگهي ته گهر ڀاتين کي گهرجي ته ڏهي جو کير ڏاهڻ لاءِ صاف (ٽهڪايل) پاڻي ۽ کير جو صحيح مقدار استعمال ڪن. کير پيارڻ جي بوتل ۽ نپل ٽهڪائي ڌوئڻ گهرجي. ڏهي جي کير بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 297 ڏسو.

ٻار جو وزن نٿو وڌي يا سندس واڌ ويجهه معمول موجب ناهي

ڄمڻ جي ڪجهه ڏينهن تائين ٻار جي وزن گهٽجڻ عام ڳالهه آهي. پر ٻئي هفتي تائين سندس وزن وڌڻ گهرجي ۽ ان کانپوءِ انهيءَ ۾ لاڳيتو اضافو ٿيندو رهڻ گهرجي.

جنهن ٻار جو وزن نه وڌي رهيو هجي يا سندس واڌ ويجهه معمول موجب نه ٿي رهي هجي ته ممڪن آهي ته کيس سندس ضرورت مطابق کير نه ملي رهيو هجي. کيس انفيڪشن، ڊائريا يا ڪا ٻي بيماري هجي.

جاچ لهو ته ٻار ڏينهن ۾ ڪيترا ڀيرا ماءُ جي ٿڃ ڌائي ٿو. ٻار جڏهن به کير گهُري ۽ جيتري دير تائين پيئڻ چاهي، ماءُ کي گهرجي ته کيس ٿڃ ڏيندي رهي. هر ٻن کان ٽن ڪلاڪن ڪانپوءِ، گهٽ ۾ گهٽ ويهن منٽن تائين ٻار کي اوستائين ٿڃ ڌارائڻ گهرجي جيستائين اُرهه کير کان خالي نه ٿي وڃن. جيڪڏهن ٻار ڏينهن ۾ ڪيترائي ڀيرا ٿڃ ڌائڻ جي ڪوشش نٿو ڪري ته ان جو مطلب آهي ته هو گهڻو بيمار آهي. کيس هڪدم اسپتال وٺي وڃو.

ماءُ جي صحت تي نظر ڪو. جيڪڏهن ماءُ بيمار آهي يا کيس ضرورت آهر سٺي خوراڪ يا مشروب نه پيا ملن ته سندس اُرهن ۾ اوتري ٿڃ نه ٺهندي جو ٻار جو پيٽ ڀرجي سگهي. ڪٽنب جوان پاسي ڌيان ڇڪرايو ته هو ماءُ جو خيال رکن ۽ کيس کاڌو پيتو گهڻي مقدار ۾ ڏين.

ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڌارائڻ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ باب 16 ڏسو. جيڪڏهن ٻار جي واڌ ويجهه معمول موجب نه هجي ته طبي مشورو حاصل ڪريو.

ڪوري جي سارسنڀال

ٻار جي ڪچي ڪوري کي انفيڪشن کان بچائڻ لاءِ ضروري آهي ته ان کي صاف ۽ خشڪ رکجي. گھر وارن کي ٻڌايو ته ڪچي ڪوري جي سارسنڀال ڪيئن ڪجي.


ڪورو/ڏُن جو زخم صاف ڪرڻ لاءِ الڪوحل استعمال ڪريو

- ڏُن جي زخم کي ڇهڻ کان اڳ هر ڀيري هٿ ڌوئو.
- جيڪڏهن ڏُن جو زخم خراب ٿي ويو آهي يا اُن تي تمام گھڻي ڪرنڊ جمع ٿي وئي آهي ته اها اسپرٽ يا الڪوحل يا جنيشين وائلٽ سان صاف ڪريو صابڻ ۽ پاڻي به استعمال ڪري سگھو ٿا. زخم نرميءَ سان صاف ڪريو.
- ڏُن جي زخم تي ڪا شئي نه رکو. مٽي يا ڇيڻو خاص طور تي خطرناڪ ٿين ٿا.



- جيڪڏهن اوهان جي علائقي ۾ مکيون گھڻيون آهن ته ڏُن جو زخم صاف ۽ خشڪ ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏيو. عام طور تي ان کي کليل رکبو آهي.

ڪوري جي ڏنڍي عام طور تي 5 کان ستن ڏينهن اندر پاڻ مرادو ڇڄي پوندي آهي. ڏنڍي ڇڄڻ کانپوءِ رت جا ڪجھ ڦڙا يا نرم ميوڪس نڪري سگھن ٿا. پر تمام گھڻو رت وهي يا پيپ هجي ته طبي امداد حاصل ڪريو.

انفيڪشن جي علامتن تي نظر رکو



خطري جون علامتون

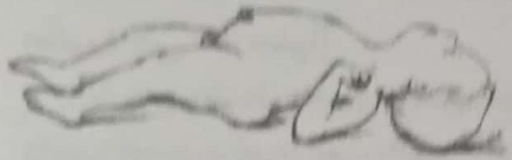
- ٻار تمام گھڻو ڪمزور يا ٿڪيل نظر اچي يا ماءُ جي ٿڃ ڌائڻ بند ڪري ڇڏي
- ٻار کي ڊائريا ٿي پوي.
- ٻار گرم نه ٿي سگھي. پل ڪيس ڪمبل ۾ ويڙهجي.
- ٻار کي 38 ڊگري سينٽي گريڊ (100.4 ڊگري فارن هائيٽ) کان وڌيڪ بخار هجي.
- ٻار جي دل جو ڌڙڪو تيز يا آهستي هجي.
- ٻار بيمار نظر اچي.

ڪوري جو انفيڪشن

ٻار کي انفيڪشن ٿيڻ جو سبب اڪثر اِهو هوندو آهي جو ڏُن جي زخم مان جيوڙا جسم اندر داخل ٿي ويندا آهن. ڏُن ۾ انفيڪشن هوندو ته ان جي اوسي پاسي واري چمڙي ڳاڙهي ٿي ويندي، ان مان پيپ وهڻ لڳندو. اِها جاءِ گرم محسوس ٿيندي ۽ ان مان بدبو ايندي.

جھٽڪا يا ٽيٽانس

جيڪڏهن ڪوري کي ڪنهن اهڙي شئي سان ڪپيو ويو هوندو جيڪا جيوڙن کان پاڪ نه هئي، يا ڪنهن ماڻهو ڏُن جي زخم تي مٽي يا ڇيڻو رکي ڇڏيو هوندو ته ٻار کي جھٽڪا يا ٽيٽانس ٿي سگھن ٿا. جھٽڪن جا شڪار اڪثر ٻار چڱي علاج ۽ دوائن جي باوجود نه بچندا آهن.



جهٽڪن کان بچاءَ لاءِ ڳورهاريءَ کي لازمي طور تي ٽيٽانس جو ٽڪو لڳرائڻ گهرجي (ڏسو صفحو 107) ۽ ڦُن جو زخم صاف ۽ خشڪ رکڻ گهرجي.

جهٽڪن جي شڪار ٻار جو جسم سيٽجي ويندو آهي، مٺو پوئتي ڏانهن ڦرڪي ويندو آهي ۽ سندس بي اختياري عمل وڃي ويندا آهن. جهٽڪن جي علامتن لاءِ ٻار جا ريفليڪس چڪاسيو.







جيڪڏهن ٻار ۾ جهٽڪن جون علامتون نظر اچن ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو.



جيڪڏهن طبي امداد ٻن ڪلاڪن کان وڌيڪ فاصلي تي هجي:

- انجيڪشن بينزائل پنسلين 100,000 يونٽ ٻار جي ساٿر جي ٻاهرين ڏونئرن ۾ هڪ ڀيرو

نمونيا (ڦڦڙن جون انفيڪشن)



ٻار جي ڦڦڙن ۾ به انفيڪشن ٿي سگهي ٿو ان کي نمونيا سڏبو آهي. جيڪڏهن ماءَ جي پاڻيءَ واري ڳوٿري ڄمڻ کان 24 ڪلاڪ اڳ ڦاٽي آهي يا ڄمڻ جي عمل دوران ماءَ کي بخار هو ته اهڙين مائرن جي ٻارن کي اڪثر نمونيا ٿي پوندي آهي.

ٻار ۾ نمونيا جون علامتون هيءَ آهن: تيز ساهه هلڻ (هڪ منٽ ۾ 60 ڀيرا کان وڌيڪ)، ساهه کڻڻ ۾ خر خراهٽ جو آواز يا ٻار جڏهن ساهه کڻي ته سندس پاسراٽين جي اوسي پاسي واري چمڙي اندر دٻيل نظر اچي. هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو خاص طور تي اُن صورت ۾ جڏهن ٻار ننڍو هجي يا وقت کان اڳ ڄائو هجي. ان دوران ٻار کي اينٽي بايوٽڪ ڏيو.

گردن توڙ بخار يا مينجائٽس

اهو انتهائي گهٽ ٿيندو آهي جو ڪنهن تازي ڄاول ٻار کي گردن توڙ بخار ٿي پوي. جنهن ٻار کي دماغ ۾ انفيڪشن هوندو تنهن جي ڳچي سيٽجي ويندي آهي ۽ هو ڳچي پوئتي ڏانهن لاڙي ليٽيندو آهي. ڪيس ڳالهيون ٿي سگهن ٿيون مٿي جو نرم حصو ٻاهر اُڀري ايندو آهي ۽ هو بيهوش ٿي سگهي ٿو. ٻار کي هڪدم اسپتال کڻي وڃو. جيڪڏهن اوهان وٽ اينٽي بايوٽڪ دوائون آهن ته رستي ۾ ٻار کي ڏيو (ڏسو صفحو 293).





تازي ڄاول ٻار ۾ انفيڪشن لاءِ اينٽي بايوٽڪس

جهڙوڪ نمونيا، گردن توڙ بخار ۽ ٻيا انفيڪشن

- انجيڪشن 300 ملي گرام ايمپيسلين .... ٻار جي سٿر جي ٻاهرين ڏوئنرن ۾، ڏينهن ۾ ٻه پيرا، ستن ڏينهن تائين

۽

- انجيڪشن جينٽا مائيسين.............. ٻار جي سٿر جي ٻاهرين ڏوئنرن ۾، ڏينهن ۾ هڪ پيرو، ستن ڏينهن تائين

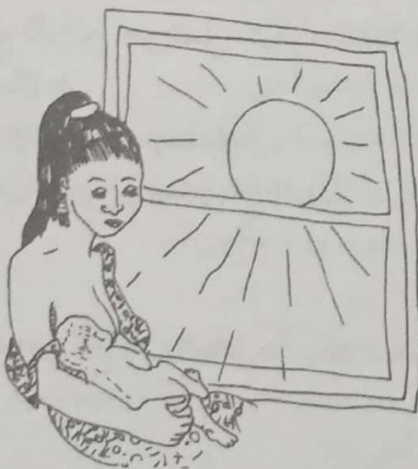
2 ڪلو يا ان کان گھٽ وزن واري ٻار لاءِ	8 ملي گرام دوا انجيڪٽ ڪريو
3 ڪلو وزن واري ٻار لاءِ	12 ملي گرام دوا انجيڪٽ ڪريو
4 ڪلو يا ان کان وڏيڪ وزن واري ٻار لاءِ	16 ملي گرام دوا انجيڪٽ ڪريو.

ٻار جي چمڙي ۽ اکين تي نظر رکو

ڄمڻ کانپوءِ ڪيترن ئي ٻارن جي چمڙي ۽ اکين جو رنگ ڪيترن ئي ڏينهن تائين هيڊو رهندو آهي. ان حالت کي سائي سڏبو آهي. سائي اُن وقت ٿيندي آهي جڏهن ٻار جي جسم ۾ هڪ خاص عنصر بلي روبن پيدا ٿيندو آهي. عام طور تي تازي ڄاول ٻار ۾ اهو عنصر ڪجھ ڏينهن ۾ ختم ٿي ويندو آهي ۽ سندس چمڙي ۽ اکين جي پيلاڻ ختم ٿي ويندي آهي.

تمام گهٽ اِهو ٿيندو آهي جو تازي ڄاول ٻار کي شديد قسم جي سائي ٿي پوي، جيڪا انتهائي خطرناڪ ٿئي ٿي. شديد سائيءَ جون علامتون هيءَ آهن:

- چمڙيءَ ۽ اکين ۾ هيڊاڻ ٻار جي زندگيءَ جي پهرين ڏينهن کان شروع ٿي وڃي.
- چمڙي ۽ اکين جي هيڊاڻ ٻن هفتن کان وڌيڪ عرصو جاري رهي.
- ٻار جا هٿ ۽ پير به هيڊا ٿي وڃن.
- ٻار کي ننڊ گهٽي اچي ۽ هو ٿڃ ڌائڻ لاءِ به نه جاڳي.
- ٻار جو جسم گرم نه رهندو هجي.



ٻار کي 5 منٽ يا ان کان گهٽ وقت لاءِ اُس ۾ رکو. هر ڀيري ڪيس ٻنهي پاسان اُس لڳڻ گهرجي. ڏينهن ۾ ٻه ٽي ڀيرا ائين ڪريو.

جيڪڏهن ٻار ۾ انهن علامتن مان ڪا هڪ به نظر اچي ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو.

هي صورت اِها آهي ته ماءُ ٻار کي هر هر پنهنجي ٿڃ ڌارائي ۽ ٻار کي ٿوري دير اُس ۾ رکجي. سج جا شعاع ٻار جي جسم ۾ بلي روبن ختم ڪرڻ ۾ مدد ڏيندا آهن. جيڪڏهن موسم گرم هجي ته ٻار جا ڪپڙا لاهي ڇڏيو سندس اکيون ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏيو ۽ ڏينهن ۾ هڪ يا ٻه پيرا 5 منٽ اُس ۾ ليٽايوس. (وڌيڪ دير اُس ۾ ليٽائڻ سان ٻار جي چمڙي لهسجي ويندي).

باب 16

ماءُ جي ٿڃ

هن باب ۾:

ماءُ جي ٿڃ

باب
16

ماءُ جي ٿڃ بهترين غذا آهي

ماءُ جي ٿڃ ۾ اُهي سمورا جزا هوندا آهن جن جي ٻار کي گهُرج هوندي آهي. ان ۾ ٻيا فائدا به آهن:

- ماءُ جي ٿڃ ٻار کي دستن, نمونيا, مٺن پيشابن ۽ ڪئنسر سميت انيڪ بيمارين کان بچائي ٿي.
- ماءُ جي ڇاتيءَ سان لڳي ٿڃ ڌائڻ تي ٻار پنهنجو پاڻ کي محفوظ پائيني ٿو.
- ماءُ جي ٿڃ سدائين تازي ۽ صاف هوندي آهي ۽ هر وقت دستياب به ٿئي ٿي.
- ٿڃ ڌارائڻ سبب ويم ڪانپوءِ ماءُ جو يوٽرس سُسڻ لڳندو آهي ۽ ان ڪري رت گهٽ وهندو آهي.


ماءُ جي ٿڃ ڌائيندڙ ٻار وڌيڪ صحتمند ٿا رهن

- پنهنجي ٿڃ ڌارائڻ سبب ماءُ ٻيهر تڪڙي ڳورهاري ٿيڻ کان بچي سگهي ٿي.
- پنهنجي ٿڃ ڌارائڻ سان ماءُ جون هڏيون ڪمزور نه ٿينديون آهن يعني ڪيس Osteoporosis نه ٿيندو ۽ هوءَ ڪينسر جي ڪجهه قسمن کان محفوظ ٿي رهي.
- ماءُ جي ٿڃ تي ڪو خرچ نه ايندو آهي,اِها مفت ٿي ملي.

مٿيون (ڏهي جو) کير خطرناڪ ٿي سگهي ٿو

مٿيون کير وڪرو ڪندڙ ڪمپنيون پنهنجو وَکر وڪرو ڪرڻ لاءِ ڪجهه به چئي سگهن ٿيون. هو اهي چونديون آهن ته ڏبي جو کير جديد ترين طريقن سان تيار ڪيو ٿو وڃي يا صاف سٿرو هوندو آهي يا اوتروئي محفوظ ۽ غذائيت ڀريو آهي جيترو ماءُ جي ٿڃ. پر ڏبي جي کير ۾ ماءُ جي ٿڃ جيترا فائدا نه هوندا آهن ۽ گهٽي پاڳي ٻارن لاءِ ڏبي جو کير محفوظ نه هوندو آهي.

- ڏبي جي کير ۾ غذائيت گهٽ هوندي آهي.
- ڏبي جو کير ڏکيائي سان هضم ٿيندو آهي.
- ڏبي جي کير لاءِ پاڻي ٺهڪائڻو پوندو آهي جنهن تي ٻارڻ خرچ ٿئي ٿو. جيڪڏهن بوتل يا پاڻي صاف نه هوندا ته ٻار کي دست ٿي سگهن ٿا, جن سبب هو مري به سگهي ٿو.
- ڏبي جو کير مهانگو ٿئي ٿو.
- ڪجهه ڪٽنبن ۾ پاڻي گهڻو وجهي کير جو ڏبو گهڻا ڏينهن هلايو ويندو آهي. ان سان ٻار جو جسم آهستي وڌندو ويجهندو آهي ۽ هو گهڻو بيمار ٿيندو آهي.


بوتل جو کير پيئندڙ ٻارن کي بيماري ۽ موت جو خطرو وڌيڪ ٿئي ٿو

ٻار کي ٿڃ ڪيئن ڌارائجي

ماءُ جي مدد ڪريو ته جيئن هوءَ ويم جي هڪ ڪلاڪ اندر ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڌارائڻ شروع ڪري. سڀ کان پهرين هيڊي رنگ جي نڪرندڙ ٿڃ کي ڪولسٽرم سڏبو آهي. اِها ٻار لاءِ انتهائي ضروري ٿئي ٿي. ان ۾ سمورا خوراڪي جزا ٿين ٿا ۽ اِها انفيڪشن کان اضافي تحفظ فراهم ڪري ٿي. ڪولسٽروم ٻار جا آنڊا به صاف ڪري ٿي. ان لاءِ ڦڪي يا جڙيون ٻوٽيون ڏيڻ جي ضرورت ناهي.

جيڪڏهن شروعات ۾ ٻار کي ٿڃ ڌائڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي ته ماءُ ٿڃ جا ڪجهه ڦڙا ٻار جي چپن ۽ پنهنجي اُرھ جي ڏُنڊيءَ تي هٽي ڏئي ته جيئن ٻار چوسڻ ڏانهن مائل ٿئي.

ماءُ کي گهرجي ته ڏينهن يا رات ۾ ٻار جيڏي مهل به بکيو هجي ڪيس پنهنجي ٿڃ ڏئي. تمام گهڻا ٻار هر ٻن ڪلاڪن ۾ ٿڃ ڌائيندا آهن. ٻار جيتري ٿڃ ڌائيندو اوتري ئي نئين ٿڃ ٺهندي.

پهرين ڇهين مهينن تائين ٻار کي رڳو ٿڃ ئي ڏيڻ گهرجي (ڪاڏي پيتي جي ٻي ڪا به شئي نه ڏجي). جيڪي ٻار ڪاڏي پيتي جي قابل به ٿي وڃن تن کي به گهٽ ۾ گهٽ ٻن سالن تائين ماءُ جي ٿڃ جي ضرورت رهي ٿي.



خبردار! ماءُ جي ٿڃ بهترين خوراڪ آهي ۽ پهرين ڇهن مهينن تائين ٻار کي فقط ان جي ئي گهرج هوندي آهي. جيڪڏهن ماءُ ٻار کي ڇهن مهينن کان اڳ دٻي جو کير، پاڻي، چانهه يا سيريلز ڏئي ٿي ته ٻار ماءُ جي ٿڃ گهٽ پيئندو. ان ڪري ماءُ جي ٿڃ گهٽ ٺهندي ٻين خوراڪن سان دست، الرجي ۽ ٻيا مسئلا به پيدا ٿي سگهن ٿا.

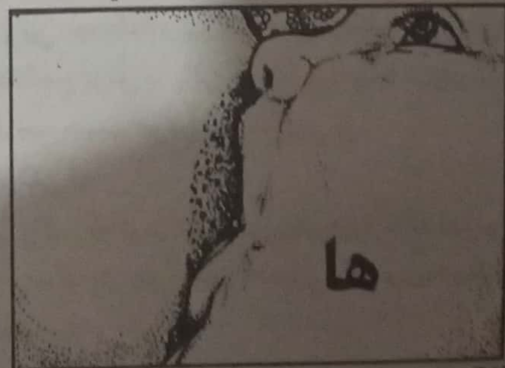
ٻار کي هنج ۾ ڪيئن کڻجي

پهرين ٻار کي ٿڃ ڌارائڻ ۾ ماءُ کي ڏکيائي ٿي سگهي ٿي. ڪيس صحيح پوزيشن ٻڌائي. اوهين سندس مدد ڪري سگهو ٿيون. پوزيشن بهتر هوندي ته ٻار به بهتر محسوس ڪندو ۽ ڏُنڊيون به سُڄڻ ۽ ڦاٽڻ کان محفوظ رهنديون.

ماءُ کي گهرجي ته ٻار جي مٿي کي هٿ يا ٻانهن سان سهارو ڏئي. ٻار جو سڄو جسم اهڙي ريت ماءُ ڏانهن هئڻ گهرجي جو سندس ڪنڌ مُڙيل نه هجي. ان پوزيشن ۾ هُن لاءِ ٿڃ ڳڙڪائڻ سولي ٿيندي

جڏهن ٻار پنهنجو سڄو وات کولي ته ماءُ کي گهرجي ته هوءَ ٻار کي پنهنجي اُرھ سان لڳائي. ٻار جي وات ۾ اُرھ جو چڱو وڏو حصو هئڻ گهرجي يعني ڏُنڊي سندس وات جي اندر تائين ويل هجي.

ٻار جي وات ۾ اُرھ جو وڏو حصو آهي



ٻار جي وات ۾ اُرھ جو گهٽو حصو ناهي





ٿڃ ڌارائڻ واري زماني ۾ ماءُ کي ڇا کائڻ گهرجي

جيڪڏهن عورت چاهي ٿي ته هوءَ ويهر ڪانهوءِ تڪڙو صحتمند ٿئي ۽ سندس اُرهن ۾ ٿڃ لهي ته کيس اوترو ئي يا اُن کان وڌيڪ کائڻ پيئڻ گهرجي جيترو هوءَ حمل دوران کائيندي پيئندي هئي. کيس هر قسم جا ميوا، سبزيون، پروٽين ۽ سٽپ سان ڀرپور خوراڪ کائڻ گهرجي جهڙوڪ خشڪ ميوو دالين، پنير، بيضا ۽ گوشت.

نلف شيون پيئڻ به گهرجن. پاڻي، جڙين ٻوٽين جو ڪاڙهو (هربل ٽي)، ميون جو رس ۽ ست رکندا ۽ سندس اُرهن ۾ ٿڃ پڻ لهندي



جيڪڏهن ماءُ گهر کان ٻاهر ڪم ڪندي هجي

پريشان نہ ٿي آءُ پنهنجو ڪم پورو ڪري وٺنديس



ماءُ جي گهر کان ٻاهر ڪم ڪرڻ جي صورت ۾ ٻار کي پهريان ڇهہ مهينا ٿڃ ڏارائڻ هُن لاءِ ڏکيو هوندو ممڪن هجي تہ ماءُ ٻار کي پنهنجي ڪم ڪار واري جاءِ تي کڻي وڃي يا جيڪڏهن ڪم ڪار واري جاءِ ويجهي هجي تہ ٿڃ ڏارائڻ مهل ڪو ماڻهو ٻيو ٻار کي ماءُ وٽ کڻي اچي.

ڪجهہ علائقن ۾ اهڙا قانون بحال ڪرائڻ جون ڪوششون هلي رهيون آهن جن تحت عورت ڪارڪنن کي ٻار کي ٿڃ ڏارائڻ جو وقت ڏنو ويندو يا هو پنهنجي هٿن جي مدد سان پنهنجي اُرهن مان ٿڃ ڪڍي سگهنديون.

هٿن سان اُرهن مان ٿڃ ڪڍڻ

ٻار کان پري هئڻ جي صورت ۾ هڪ ٻيو طريقو اِهو آهي تہ هٿن سان ٿڃ ڪڍجي. پوءِ ڪو ٻيو فرد ٻار کي اِهو کير پيئاري. اُرهہ کير سان ڀرجي وڃڻ جي صورت ۾ بہ هٿن سان کير ڪڍڻ جي ضرورت پوندي آهي. يا جيڪڏهن ڪنهن بہ سبب ڪري ماءُ ٻار کي ٿڃ ڏارائڻ نٿي چاهي پر سَنڌس خواهش آهي تہ کير ٺهندو رهي تڏهن بہ کير ڪڍڻ جي ضرورت پوندي



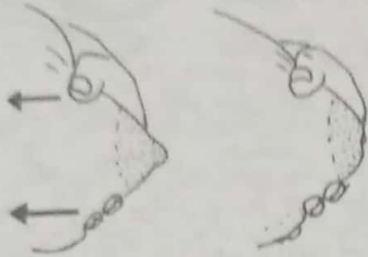
پوءِ ان کي رکڻ لاءِ
اُماڻي سگهو ٿيون تہ
جيئن ڪو ٻيو فرد ٻار
کي اهو کير پياري
سگهي



بريسٽ پمپ ذريعي کير سولائي سان نڪري ايندو آهي. ڪجهہ ڪلينڪن يا صحت مرڪزن ۾ بجليءَ جا پمپ بہ هوندا آهن. هٿ سان استعمال ٿيندڙ پمپ سستا ملندا آهن. ڪجهہ عورتون پنهنجي هٿن سان کير ڪڍڻ ۾ وڌيڪ سولائي محسوس ڪنديون آهن.

هٿن سان کير ڪيئن ڪڍجي

1. هڪ بوتل کڻو ان جو ڍڪڻ، صابڻ ۽ صاف پاڻيءَ سان چڱي ريت ڌوئو ۽ اُس ۾ خشڪ ٿيڻ لاءِ رکو.



2. پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئو.
3. پنهنجون آڱريون ۽ آڱوٺو اُرهه جي گهاٽي رنگ واري حصي جي ڪناري تي رکو ۽ دٻايو.
4. آڱرين کي هڪ ئي وقت دٻايو ۽ ڏنڊيءَ ڏانهن ڦيرائيندي آڻيو. ڏنڊيءَ کي پٽيو ۽ ڇڪيو نه. کير ڪڍڻ ۾ سور نه ٿيڻ گهرجي.
5. پنهنجي آڱرين کي اڳتي وڌائيندي گهاٽي رنگ واري حصي جي چوڌاري حرڪت ڏيندي آڻيو ته جيئن سڄي اُرهه مان کير نڪري جيستائين ٻئي اُرهه خالي نه ٿي وڃن. اِهو عمل ورجايو.



شروع ۾ گهٽي ٿڃ نه نڪرندي پر جيئن جيئن ان ۾ پڪ ٿيندي وڌيڪ ٿڃ نڪرندي. جيڪڏهن ماءُ پرسڪون جاءِ تي پر سڪون حالت ۾ هوندي ته ٿڃ وڌيڪ نڪرندي. ٿڃ ڪڍڻ مهل ٻار بابت سوچڻ سان به ٿڃ جو وهڪرو وڌائڻ ۾ مدد ملندي

ٿڃ کي محفوظ ڪرڻ

ماءُ جي ٿڃ صاف ۽ ٿڌڪايل ٿانو ۾ محفوظ ڪجي. ان کي سڄ جي روشنيءَ کان پري ٿڌي جاءِ تي ڍڪي رکڻ گهرجي.



ٿڃ، اُرهن مان ڪڍڻ جي اٺن ڪلاڪن تائين خراب نه ٿيندي آهي، شرط رڳو اِهو آهي ته جنهن جاءِ تي اِها رکيل هجي سا تمام گهٽي گرم نه هجي. جيڪڏهن جاءِ ٿڌي آهي ته اِها وڌيڪ ڪجهه وقت خراب نه ٿيندي ڪوشش ڪريو ته ٿڃ واري بوتل پُسيل ڪپڙن ۾ ويڙهي رکجي. فريج ۾ رکيل ٿڃ ٻه ٽي ڏينهن هلي سگهي ٿي. تمام گهٽي ٿڌي فريزر ۾ رکيل ٿڃ ٻن هفتن تائين هلي سگهي ٿي پر پگهري وڃڻ کانپوءِ اِن کي ٻيهر فريز نه ڪيو وڃي.

محفوظ رکيل ٿڃ گرم ڪرڻ لاءِ ٿڃ واري بوتل نيم گرم پاڻيءَ سان ڀريل ٿانو ۾ رکو. ٿڃ کي مائيڪرو ويو اوون ۾ نه رکو.



خبردار! جيڪا ٿڃ ٿڌي نه رکي سگهجي سا خراب ٿي ويندي آهي. ان کي اُڇلائي ڇڏڻ گهرجي. خراب ٿڃ پيئڻ سان ٻار گهڻو بيمار ٿي پوندو.

ڪپڙيل ٿڃ پيارڻ



تمام گھٽي ننڍڙي ٻار کي ڪپڙيل ٿڃ يا ٻيءِ جو کير پيارڻ لاءِ بلڪل صاف چمچو يا پيالي استعمال ڪريو. تازو ڄاول ٻار به پيالي ۽ سان کير پيئي سگھن ٿا. ٻار جي وات ۾ کير نه وجھو ان سان سندس ساهه جي نالي بند ٿي سگھي ٿي. ٿورڙو وڏو ٻار پيالي يا فيڊر سان کير پيئي سگھي ٿو.

ٻار جنهن به ٿانو سان کير پيئي ان کي بلڪل صاف هئڻ گھرجي. خراب بوتلن ۽ رٻڙ جي نپلن ۾ اڪثر جيوڙا ٿيندا آهن ۽ انهن سان ٻارن کي خطرناڪ انفيڪشن ٿي سگھن ٿا. پيالي، بوتل ۽ نپل استعمال ڪرڻ کان اڳ ٽهڪايو. جيڪڏهن اهو ممڪن نه هجي ته صاف پاڻي ۽ صابڻ سان ڌوئو ۽ تيز اُس ۾ خشڪ ٿيڻ لاءِ رکو.

جڏهن ٻار کي بوتل سان کير پيارو ويندو آهي يا کيس چوسٽي ڏني ويندي آهي ته هو بوتل جي نپل يا چوسٽيءَ کي ماءُ جي ڏنڊيءَ کي چوسڻ کان ڌار انداز ۾ چوسيندو آهي. جيڪڏهن انتهائي ننڍي ڄمار ۾ ٻار کي بوتل يا چوسٽي ڏني وئي ته هو اهو وساري ڇڏيندو ته ماءُ جو اُرهه ڪيئن چوسڻو آهي. ان ڪري وڌيڪ بهتر اهو ٿيندو جو ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏجي. جيستائين ممڪن هجي تازي ڄاول ٻار کي بوتل جي کير کان بچائجي.

ٿڃ پيارڻ ۾ پيش ايندڙ عام ڏکيائون

گھٽي ٿڃ نه هئڻ جو انديشو

گھڻين عورتن کي اهو ڊپ هوندو آهي ته سندن اُرهن ۾ گھڻي ٿڃ نه لهندي. ڪڏهن ڪڏهن صحت ڪارڪن يا گھر ڀاتي عورتن کي اهو چوندا آهن ته سندن اُرهن ۾ گھڻي ٿڃ ناهي. اها ڳالهه تقريباً سدائين غلط هوندي آهي. حقيقت اها آهي ته ٻار جيتري ٿڃ ڌائيندو ماءُ اوتروئي ٿڃ تيار ڪندي آهي.

ڪڏهن ڪڏهن ٻار کي اوچتو گھڻي ٿڃ جي ضرورت پوندي آهي. اها نارمل ڳالهه آهي. ان جو مطلب اهو آهي ته ٻار وڏي ويجھي رهيو آهي ۽ سندس بُک ۾ اضافو ٿي رهيو آهي. ٻار کي ڪا ٻي شئي کارائڻ پيارڻ جي ضرورت ناهي. کيس فقط وڌ کان وڌ ماءُ جي ٿڃ پيئڻ لاءِ ڏيو ۽ هو جيتري دير اها ڌائڻ چاهي ڌائڻ ڏيو.

تقريباً ٻن ڏينهن تائين گھڻا ڀيرا ٿڃ ڌارائڻ کانپوءِ ماءُ جي اُرهن ۾ ايتري ٿڃ پيدا ٿيڻ لڳندي جو ٻار جي ضرورت پوري ٿي وڃي.

جيڪڏهن ٻار ماءُ جي ٿڃ ڌائڻ ڪانپوءِ مطمئن نٿو لڳي ....



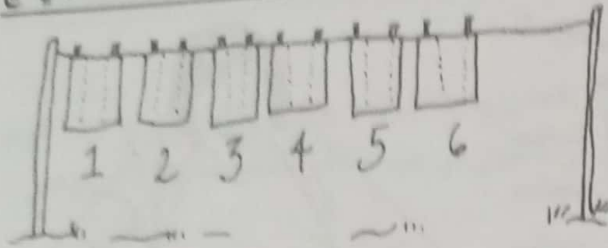
...... ٻوس غذا يا بوتل نه ڏيو



ڪيس وڌيڪ ٿڃ ڌارائڻ جي ڪوشش ڪريو



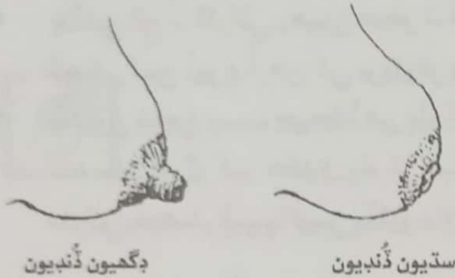
جيڪڏهن ٻار جو وزن وڌي رهيو آهي ۽ هو ڏينهن ۾ ڇهن پيرن کان وڌيڪ پيشاب ڪري ٿو ڪري ته ان جو مطلب آهي ته کيس مناسب ٿڃ ملي رهي آهي.



> ماءَ جي ٿڃ مان ٻار کي ضرورت جي سموري خوراڪ ۽ پاڻياٺ ملي ويندي آهي.
>
> ڪجھ ماڻھو ٻارن کي پاڻي، ڇانھ، ڏهي جو ڪير يا پيئڻ جون ٻيون شيون ڏيندا آهن پر ڇهن مهينن جي ڄمار تائين اِهي ضروري ناهن. اُلٽو انهن مان خطرو ٿئي ٿو. پيئڻ جي ٻين شين مان ٿي سگهي ٿو ته ٻار جو پيٽ ڀرجي وڃي ۽ کيس پوري خوراڪ نه ملي سگهي. پاڻي يا پيئڻ جون ٻيون شيون جيڪڏهن صاف نه هونديون ته انهن سان انفيڪشن به ٿي سگهي ٿو.

سڌيون يا ابتيون ڏُنڍيون

ڪجھ عورتن جي اُرهن جون ڏُنڍيون سڌيون يا ابتيون (اُرھ جي اندر دٻيل) ٿين ٿيون. ان صورت ۾ به ٻار عام طور تي کنهن ڏکيائي ڪانسواءِ ٿڃ ڌائي سگهي ٿو پر شروعاتي ڪجھ ڏينهن تائين ماءَ ۽ ٻار کي مدد جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.



ڏگھيون ڏُنڍيون — سڌيون ڏُنڍيون

سڌين ڏُنڍين مان ٿڃ ڌارائڻ

- ويم کان هڪدم پوءِ ٿڃ ڌارائڻ شروع ڪريو ان کان اڳ جو اُرھ ٿڃ سان ڀرجي وڃن.
- اُرھ ٿڃ سان ڀرجي وڃن ته هٿن سان ڪجھ ٿڃ نيڪال ڪريو ته جيئن اُرھ نرم ٿي وڃن.



- ڏُنڍين کي سڌو رکڻ لاءِ انهن کي نرميءَ سان مهٽيو.
- اُرھ جي چوڌاري هٿ جو پيالو ناهي رکو ۽ پوئتي ڇڪيو. ڏُنڍي ٻاهر اچي ويندي.



اُرھ کي هن ريت جهليو.



۽ ڇاتيءَ ڏانهن ڇڪيو. ڏُنڍي سڌي ٿي ويندي.



سُڄيل اُرهہ

ڪڏهن ڪڏهن ماءُ جا اُرهہ تمام گهڻو پرجي سخت ٿي ويندا آهن. خاص طور تي ويم جي پهرين ڪجھ ڏينهن تائين. ان سان ماءُ کي پيڙا ٿيندي آهي ۽ سندس ڇاتيءَ ۾ انفيڪشن بہ ٿي سگهي ٿو. ان سان ٻار کي ٿڃ ڌائڻ ۾ ڏکيائي بہ ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ماءُ ويم کان ترت پوءِ ٿڃ ڌارائڻ شروع ڪري ڏئي ۽ گهڻا پيرا ڌارائي تہ ان مسئلي کان بچي سگهي ٿي.

پر جيڪڏهن اُرهہ سُڄي ئي پون تہ هيٺيان قدم کڻي پيا سگهجن:

- ٻار کي گهڻا پيرا ٿڃ ڌارائجي. ڏينهن ۽ رات ٻنهي دوران (هر هڪ يا ٻن ڪلاڪن کان پوءِ ۽ ٻنهي اُرهن مان).
- هر پيري ٿڃ ڌارائڻ کان اڳ 15 کان 20 منٽ اُرهن تي گرم ۽ آلو ڪپڙو رکو.
- جڏهن ٿڃ نہ ڌارائي رهيون هجو تہ ان مهل برف، ٿڌو ڪپڙو يا گوبيءَ جا تازا پن اُرهن تي رکو. ٿڃ کي ٽمڻ ڏيو ۽ اُرهن کي بريزيئر يا ڪپڙي سان سهارو ڏيو.
- ڏنڊيون سُڄڻ سبب جيڪڏهن ٻار کي اُرهن سان لڳي اچڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي تہ هٿن جي مدد سان ٿورڙو کير ڪڍي وٺو تہ جيئن اُرهہ نرم ٿين ۽ ٻار انهن کي وات ۾ وجهي سگهي. ماءُ کي حوصلو ڏيو ۽ کيس ٻڌايو تہ اِهو مسئلو جلدي ختم ٿي ويندو.



اُرهن ۾ پيپ جمع ٿيڻ (Abscess)

جيڪڏهن اُرهن ۾ ڪنهن سبب ڪري پيپ جمع ٿي ويندو تہ متاثر ٿيل حصو سخت ٿي ويندو. جيڪڏهن ان جاءِ تي سور ٿو ٿئي تہ ٿڃ اُرهہ ۾ ڪنهن هنڌ ڦاسي پيل هوندي. جيڪڏهن اهڙي ڳنڍ جو علاج نہ ٿيو تہ اُرهہ ۾ آسانيءَ سان انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن اُرهن ۾ پيپ جمع ٿي وڃي تہ ماءُ کي هيءُ قدم کڻڻ گهرجن:

- گهڻا پيرا ٿڃ ڌارائي (هر هڪ يا ٻن ڪلاڪن کانپوءِ) ۽ ٻار کي سُڄيل اُرهہ پهرين چوسڻ لاءِ ڏئي. جيڪڏهن ڪنهن سبب ڪري ماءُ ٻار کي ٿڃ نہ ٿي پياري سگهي تہ کيس هٿن سان ٿڃ ڪڍي ڏيڻ گهرجي.
- بستري تي رهي ۽ ٻار کي پاڻ سان گڏ رکي تہ جيئن هو گهڻا پيرا ٿڃ ڌائي سگهي.
- پيڙا جون شيون وڏيڪ استعمال ڪري
- هر پيري ٿڃ پيارڻ کان اڳ 15 کان 20 منٽ سُڄيل اُرهہ تي گرم ۽ پُسيل ڪپڙو رکي.
- جڏهن ٿڃ نہ ڌارائي رهي هجي تہ سور گهٽائڻ لاءِ برف يا ٿڌو ڪپڙو رکي.
- ٿڃ ڌارائڻ مهل ڳنڍ تي آهستي آهستي مالش ڪري

ڪجھ عورتون ڳنڍ ختم ڪرڻ لاءِ هر ڪلاڪ تي هڪ پيالي پاڻيءَ ۾ سرڪو پريل ڪاڏي جو چمچو وجهي پيئنديون آهن. ڳنڍ تي گوبيءَ جا پن رکڻ سان بہ فائدو ٿي سگهي ٿو.

اُرهن جو انفيڪشن (Mastitis)

ڏنڊيون ڦُڄيل يا ڦاٽل هجن يا ٿڃ سان ڀريل هجن، يا ماءُ سوڙهو بريزيئر ٿي پهري، يا تمام گهڻو ٿڪيل آهي، يا بيمار آهي ته اُرهن ۾ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن مٿين حالتن کان بچجي ته انفيڪشن کان بچاءُ ٿي سگهي ٿو.

اُرهن ۾ انفيڪشن جون علامتون



- ڦرڙي (Abscess) (اُرهه ۾ پيپ جو جمع ٿيڻ)
- اُرهه جو گرم، ڳاڙهو يا ڦُڄيل هئڻ
- جسم ۾ سور
- 38 ڊگري سينٽي گريڊ (100.4 ڊگري فارن هائيٽ) يا ان کان وڌيڪ بخار.



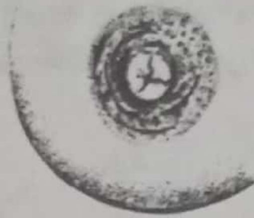
اُرهن جي انفيڪشن لاءِ:

- 500 ملي گرام ڊائيڪلوڪساسلين ڏيو.....ڦڪڙ لاءِ، ڏينهن ۾ چار ڀيرا، ست ڏينهن
  يا
  جيڪڏهن اِها دوا نه ملي يا عورت کي پينسلين کان الرجي هجي ته
- 500 ملي گرام ايري ٿرومائيسين ڏيو...... ڦڪڙ لاءِ، ڏينهن ۾ چار ڀيرا، ست ڏينهن
  بخار ۽ سور لاءِ
- 500 کان 1000 ملي گرام پيراسٽامول ڏيو.... ڦڪڙ لاءِ، هر ڇئن ڪلاڪن ۾، سور ختم ٿيڻ تائين.



جيڪڏهن اُرهن جي انفيڪشن جو تڪڙو علاج نه ڪيو ويندو ته اِهو اڃان وڌيڪ خراب ٿيندو. جيڪڏهن ڦرڙي ٿي پئي آهي ۽ اينٽي بايوٽڪس ذريعي ختم نه ٿئي ته عورت کي ڪنهن اهڙي صحت ڪارڪن سان ملڻ گهرجي جنهن کي جيوڙن کان پاڪ اوزارن ذريعي ڦرڙي ختم ڪرڻ جي تربيت پرايل هجي.

سُڄيل يا ڦاٽل ڏُنڊيون



جيڪڏهن ٻچو ڌارائيندي ماءُ کي ڏُنڊين ۾ سور ٿي رهيو هجي ته ٿي سگهي ٿو ته ٻار صحيح پوزيشن ۾ نه هجي. جيڪڏهن ٻچو ڌائيندي ٻار غلط پوزيشن ۾ هوندو ته ماءُ جي اُرهن جون ڏنڊيون ڦاٽي سگهن ٿيون. ڦاٽل ڏُنڊين ۾ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.



سچو اُرھ ڏيو (فقط ڏُنڊي نه) ته جيئن ٻار جي وات ۾ اُرھ جو وڏو حصو اچي سگهي

سُڄيل يا ڦاٽل ڏُنڊين جي علاج لاءِ

- ڪوشش ڪريو ته ٻار جي وات ۾ اُرهن جو وڏو حصو وڃي (ڏسو صفحو298).
- ماءُ ڏُنڊين کي دٻائي انهن ۾ ٿڃ آڻي. ان سان ڏُنڊين ۾ انفيڪشن نه ٿيندو ۽ اهو وڌندو به نه.
- ماءُ کي همٿايو ته ٿڃ نه ڌارائڻ مهل هوءَ ڏُنڊين کان هوا ۾ اُس لڳڻ ڏئي.
- ماءُ کي همٿايو ته هوءَ پنهي اُرهن مان ٿڃ ڌارائي جيڪو اُرھ گهٽ سُڄيل هجي تنهن کان شروعات ڪري سگهي ٿي ۽ ٿڃ جو وهڪرو شروع ٿيڻ تي ڦاٽل ڏُنڊي مان ٿڃ ڌارائي.
- جيڪڏهن سور ايترو گهڻو آهي جو ٿڃ ڌارائڻ ممڪن ناهي ته پوءِ هٿن سان ٿڃ ڪڍي ۽ ڪجھ ڏينهن تائين ٻار کي چمچي ۽ پيالي سان پياري

ڦلوڪٽا (Thrush)

جيڪڏهن ٿڃ ڌائڻ مهل ٻار صحيح پوزيشن ۾ هجي پوءِ به ماءُ کي ڏُنڊين ۾ سور محسوس ٿئي جيڪو هڪ هفتي کان وڌيڪ عرصو رهي ته ان جو سبب ڦلوڪٽا (ڏُنڊي يا ٻار جي وات ۾ ڦيڻ جو انفيڪشن) ٿي سگهن ٿا. ماءُ کي ڏُنڊين ۾ خارش يا ساڙو محسوس ٿيندو. ٻار جي وات ۾ اڇا داغ يا ڳاڙهاڻ ٿي سگهي ٿي.

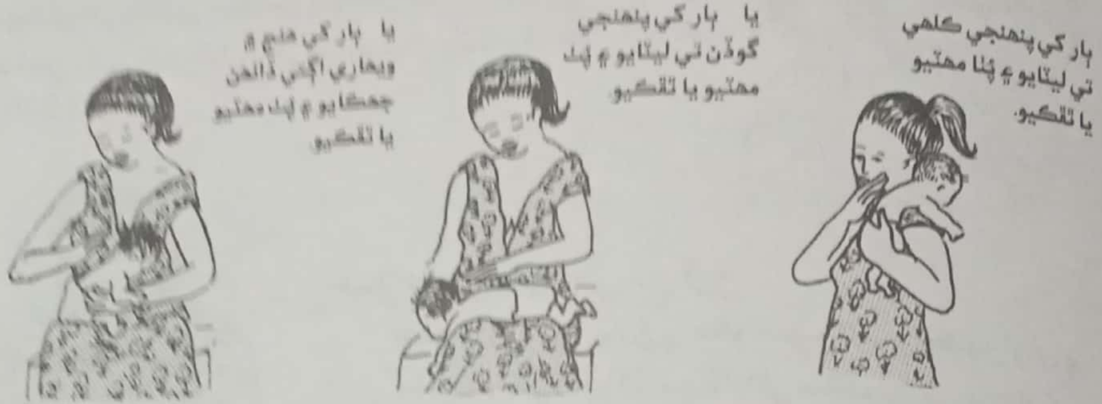
ڦلوڪٽن جو علاج ڪيئن ڪجي

0.25٪ طاقت جي جنيشين وائلٽ ۽ پاڻيءَ جو ڳاڙهو ناهيو. مثال جي طور تي جيڪڏهن اوهان وٽ دوا جو 1٪ طاقت جو ڳاڙهو آهي ته ان جو چانهه جو هڪ چمچو پاڻيءَ جي ٽن چمچن ۾ ملايو.

صاف ڪپڙي يا آڱر سان ڏُنڊين ۽ ٻار جي وات ۾ اڇن داغن تي اهو ڳاڙهو پنجن ڏينهن تائين روزانو هڪ ڀيرو هڻو. جنيشين وائلٽ سان ڪپڙن، ٻار جي وات ۽ ماءُ جون ڏُنڊين جو رنگ متجي ويندو پر اها نارمل ڳالھ آهي. ماءُ کي ٿڃ ڌارائڻ جاري رکڻ گهرجي. جيڪڏهن ٽن ڏينهن اندر ڦلوڪٽا ٺيڪ نه ٿين ته دوا هڻڻ ڇڏي طبي مشورو ڪريو.

ٻار کي گئس جو سور

جيڪڏهن ٻار ٿڃ ڌائڻ شروع ڪرڻ جي ٿوري دير بعد ئي روئڻ ۽ پنهنجون ٽنگون هڻڻ شروع ڪري ڏئي ته ڪيس گئس جي تڪليف هوندي يعني سندس پيٽ ۾ هوا ڀرجي وئي هوندي ڇاڪاڻ ته ٻار ٿڃ ڌائڻ مهل نڙيءَ ۾ هوا داخل ڪري ڇڏيندا آهن. ٻار کي اوڳرائي ڏيارڻ سان فائدو ٿيندو.



ڪڏهن ڪڏهن ماءُ کي ڪنهن خاص يا مصالحيدار شئي کائڻ سان گئس جو سور ٿي پوندو آهي. ماءُ کي گهرجي ته ٻنان مصالحي واريون شيون کائي يا ٻن ٽن ڏينهن لاءِ اهڙيون شيون کائڻ ڇڏي ڏئي جن سان گئس ٿيندو هجي. (شرط اهو آهي ته ڪيس ٻين شين مان پوري غذائيت ملي رهي هجي). ڪا مخصوص خوراڪ اهڙي ناهي جنهن کان پرهيز ڪجي ڇاڪاڻ جو هر ٻار مختلف ٿئي ٿو.

عام طور تي ٻار جي ٽئن مهينن جو ٿيڻ تي گئس جو سور ختم ٿي ويندو آهي.

ٿڃ ڌارائڻ جو عمل متاثر ڪندڙ حالتون

جاڙا ٻار

جاڙن ٻارن کي ايئن ئي ٿڃ ڌارائجي جيئن عام ٻارن کي ڌارائبي آهي. ياد رکو ته ماءُ جيترو ٿڃ ڌارائيندي اوترو ئي ٿڃ اُرهن ۾ لهندي. ماءُ چاهي ته ٻنهي ٻارن کان هڪ وقت ئي ٿڃ ڌارائي سگهي ٿي ۽ چاهي ته واري واري سان.

جنهن ماءُ جا جاڙا ٻار هجن تنهن کي وڌيڪ آرام، خوراڪ، پاڻي ۽ پنهنجي گهر ڀاتين ۽ اوهان طرفان وڌيڪ سهاري ۽ حوصلي جي ضرورت هوندي.





ننڍڙا ۽ جلد ڄمندڙ ٻار

ننڍين ۽ وقت کان اڳي ڄمندڙ گھٽي پاڳي ٻارن کي ماءُ جي ٿڃ جي ضرورت هوندي آهي. جيڪڏهن ٻار ايترو ڪمزور آهي جو ٿڃ نٿو ڌائي سگھي تہ ماءُ هٿن سان ٿڃ ڪڍي ۽ پيالي يا چمچي سان ٻار کي پياري جيستائين منجهس پنهنجي سر ماءُ جي ٿڃ ڌائڻ جي سگھ نہ اچي وڃي. ننڍين ٻارن جي سارسنڀال بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ صفحو 270 ڏسو.



حمل دوران پنهنجي ٿڃ ڏيڻ

حمل دوران ٿڃ پيارڻ ۾ ڪو خطرو ناهي. ڪنهن وڏي ۽ تازي ڄاول ٻار کي گڏوگڏ ٿڃ ڌارائي سگھجي ٿي پر ماءُ کي وڌيڪ کائڻ پيئڻ ۽ آرام ڪرڻ گھرجي. تازي ڄاول ٻار کي سدائين وڏي ٻار کان اڳ ۾ ٿڃ ڌارائڻ گھرجي.



جڏهن ماءُ بيمار هجي

بيماريءَ جي حالت ۾ ٿڃ ڌارائيندو رهڻ عام طور تي مناسب ٿو رهي. بيماريءَ کان بچڻ واسطي ماءُ:

- پاڻياٺ گھڻي استعمال ڪري
- ٿڃ ڌارائڻ مهل ليٽي پوي

گھر ڀاتين کي گھر جي ڪمن ڪارين ۾ ماءُ جو هٿ ونڊائڻ گھرجي.

دوائون

ممڪن هجي تہ ٿڃ ڌارائيندڙ مائرون دوائون استعمال نہ ڪن پر ڪڏهن ڪڏهن بيماريءَ ۾ دوا استعمال ڪرڻ ضروري ٿي پوندي آهي. دوائون هميشہ اُهيئي استعمال ڪجن جن مان ٿڃ ڌارائڻ دوران ڪو خطرو نہ هجي.

هن ڪتاب ۾ ڄاڻايل دوائون ٿڃ ڌارائڻ مهل استعمال ڪري سگھجن ٿيون. انهن مان ڪجھ جيڪي محفوظ ناهن، انهن تي صفحي 485 کان شروع ٿيندڙ دوائن جي فهرست ۾ هيءَ علامت نهيل آهي.

خبردار!



خبردار! هيءَ دوا ٿڃ ڌارائڻ دوران استعمال لاءِ محفوظ ناهي

ايچ آءِ وي/ايڊز

ٿڃ ڏارائيندڙ مائرون پنهنجو پاڻ کي ايچ آءِ وي/ايڊز کان بچائين تفصيل لاءِ صفحو 350 ڏسو

ايچ آءِ وي کان متاثر ٿيل مائرن جي ٿڃ ذريعي اهو انفيڪشن ڪجهه ٻارن ۾ منتقل ٿي ويندو آهي جڏهن ته ڪجهه ٻارن ۾ نه ٿيندو آهي. ڪو به نٿو ڄاڻي ته ان فرق جو سبب ڇا آهي شايد ٿڃ ڏارائڻ دوران ايچ آءِ وي ان وقت سولائي سان منتقل ٿيندي آهي جڏهن:

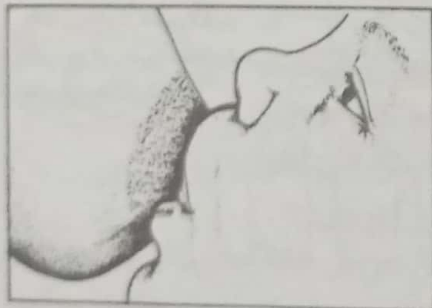


- ماءُ کي تازو ئي ايچ آءِ وي ٿي هجي.
- ماءُ ايڊز وگهي شديد بيمار هجي.
- ماءُ پنهنجي ٿڃ سان گڏ ڏهي جو کير ۽ ٻيون پاڻياٺي شيون به ٻار کي ڏئي رهي هجي.
- ماءُ جون ڏنڀيون ڦاٽل هجن يا سندس اُرهن ۾ انفيڪشن هجي.
- ٻار جي وات ۾ ڦلوڪٽا هجن.

اڪثر مائرن لاءِ، انهن مائرن لاءِ به جن کي ايچ آءِ وي هجي، پنهنجي ٿڃ ڏارائڻ ٻار کي خوراڪ فراهم ڪرڻ جو بهترين طريقو ٿئي ٿو. ان جو سبب اِهو آهي ته ڏهي ۽ ٻين قسمن جي کير سان تمام گهڻا ٻار بيمار ٿي پوندا آهن يا دستن يا بُک وگهي مري پوندا آهن. ڏهي جو کير پيئڻ سان مرندڙ ٻارن جو تعداد انهن ٻارن کان تمام گهڻو آهي جيڪي ماءُ جي ٿڃ ذريعي ايچ آءِ وي منتقل ٿيڻ سبب مرن ٿا.

جيڪڏهن ايچ آءِ وي/ايڊز جي شڪار ماءُ ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڏارائڻ جو فيصلو ٿي ڪري ته هيٺين قدمن ذريعي انهيءَ عمل کي وڌيڪ محفوظ بڻائي سگهي ٿي:

- **پهريان ڇهه مهينا فقط پنهنجي ٿڃ ڏئي.** جن ٻارن کي ماءُ جي ٿڃ سان گڏ ڏهي جو کير، چانهه يا ڪاڏي پيتي جون ٻيون شيون ملن ٿيون سي انهن ٻارن جي پيٽ ۾ وڌيڪ بيمار ٿا ٿين جن کي فقط ماءُ جي ٿڃ ملي ٿي.
- ڇهن مهينن کانپوءِ پنهنجي ٿڃ ڏارائڻ مڪمل طور تي بند ڪري ڇڏي.
- ڦاٽل ڏُنڊين کان بچڻ لاءِ ٻار جي پوزيشن صحيح رکجي.
- ڦلوڪٽن، ڦاٽل ڏُنڊين ۽ اُرهن جي انفيڪشن جو تڪڙو علاج ڪرائجي.
- جنهن اُرهه ۾ ڳنڍ (Mastitis) هجي تنهن مان ٻار کي ٿڃ نه ڏارائجي. ان ٻدران اُن مان ٿڃ ڪڍي ڦٽو ڪري ڇڏڻ گهرجي.



ڦاٽل ڏُنڊين کان بچڻ لاءِ ٻارن جي وات ۾ اُرهه جو گهڻو حصو وجهو

جنهن عورت جو ايچ آءِ ويءَ واسطي دوائن ذريعي علاج هلي رهيو هُجي، تنهن جي ٿڃ ڏارائڻ دوران اِها بيماري ٻار ۾ منتقل ٿيڻ جا امڪان گهٽ هوندا.

ايچ آءِ ويءَ جي منتقليءَ کان بچڻ لاءِ ماءُ جي ٿڃ کي گرم ڪرڻ

ايڊز جي وائرس ايچ آءِ ويءَ کي مارڻ لاءِ ماءُ جي ٿڃ کي ٽهڪائڻ جي حد تائين گرم ڪيو ويندو آهي. انهيءَ گرم ٿڃ مان ٻار کي ايچ آءِ وي/ايڊز لڳڻ جو خطرو نہ هوندو. ماءُ جي ٿڃ گرم ڪرڻ ڪم تہ آهي پر جيڪڏهن صاف پاڻي، ٻارڻ ۽ ٻين فردن جو سهارو هجي تہ اِهو ڪم سولائي سان ڪري سگهجي ٿو.

ماءُ جي ٿڃ ڪيئن گرم ڪجي

1. پاڻيءَ جي ٿانو ۾ ماءُ جي ٿڃ سان ڀريل بوتل رکو.
2. پاڻي ٽهڪايو.
3. ٿانو کي باهہ تان هڪدم هٽائي ڇڏيو.
4. ٿڃ ٿڌي ڪري پيالي يا بوتل ذريعي ٻار کي ڏيو.

گرم ڪيل ٿڃ ڪجھ ڪلاڪن تائين استعمال ڪري سگهجي ٿي.

ماءُ جي ٿڃ جا متبادل

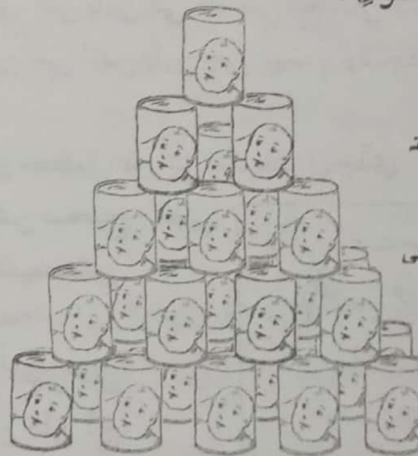
ماءُ جي ٿڃ بهترين خوراڪ آهي پر ڪڏهن ڪڏهن ماءُ جي ٿڃ ڏارائڻ ممڪن نہ هوندي آهي. جيڪڏهن ماءُ کي ايچ آءِ وي آهي، جيڪڏهن هوءَ تمام گهڻو بيمار آهي، يا هوءَ ڪو ٻار هنج تي وٺي نہ ٿي سگهي تہ تہ هوءَ ٿڃ ڏارائڻ لائق نہ هجي يا ڏارائڻ نہ چاهيندي هجي.

ڪجھ ڪٽنبن ۾ ڏهي جو کير ماءُ جي ٿڃ کان وڌيڪ محفوظ ليکيو ويندو آهي.

ڏهي جو کير فقط اوڏي مهل ئي محفوظ هوندو آهي، جڏهن:

- گهر ڀاتين وٽ ايتري مقدار ۾ صاف پاڻي موجود هجي جو ٻار کي پيارڻ لاءِ کير ٺهي سگهي.
- بوتلون ٽهڪائڻ لاءِ ٻارڻ ڪافي مقدار ۾ موجود هجي.
- گهر ڀاتين وٽ کير خريد ڪرڻ لاءِ پئسا ڏوڪڙ هجن (پئسا ڏوڪڙ بچائڻ لاءِ کير ۾ پاڻي ملائي هلڪو ڪرڻ ڪانسواءِ).





جيڪڏهن ڏهي جو کير فقط هڪ ڀيرو خريد ڪرڻو هجي تہ اهو شائد مهانگو نہ لڳي، پر ڪيترن مهينن تائين لاڳيتو ڏهي جو کير خريد ڪرڻ يقيني طور تي مهانگو ٿيندو.

ڏهي جو کير ڏجي تہ پوءِ ڏهي تي ڏنل هدايتن تي پوري طرح سان عمل ڪجي. وڌيڪ پاڻي يا گهٽ پائوڊر وجهي کير پتڙو نہ ڪريو. **خراب بوتلن، نپلن ۽ پتڙي کير سان ٻار مري سگهي ٿو.**

ٻار لاءِ ٻي جو کير نه وٺي سگھندڙ ڪٽنب پنهنجي ٻارن کي خوراڪ رسائڻ لاءِ ٻيا طريقا آزمائيندا آهن. اِهي طريقا هر ڪنهن جي هٿ وس نه هوندا آهن.



ڪا ٻي عورت ٻار کي ٿڃ ڏيارائي سگھي ٿي

- ڪا ماٽيائي يا ساهيڙي جنهن کي ايچ آءِ وي/ايڊز نه هجي، سا ٻار کي ٿڃ ڏيارائي سگھي ٿي.
- ڳئون، ٻڪري يا ڪنهن ٻئي چوپائي جو کير ٻار کي بيماري سگھجي ٿو. چوپائي مال جي کير ۾ ماءُ جي ٿڃ جي ڀيٽ ۾ سٽپ وڌيڪ ۽ کنڊ/مٺاڻ گھٽ هوندي آهي. اِن ڪري اهڙو کير ڏيڻ مهل ان ۾ پاڻي ۽ کنڊ ملائڻ گھرجن.

ان بابت ماڻهن ۾ اختلاف آهن ته ٻارن کي چوپائي مال جو کير ڪيئن ڏجي. ان کي ٺاهڻ جا ٻه طريقا آهن جن جو دارومدار ان تي آهي ته ڪهڙي جانور جو کير ڏنو پيو وڃي.

ٻار کي چوپائي مال جو کير ڏيڻ لاءِ

ڳئون، ٻڪري يا اُٺ جي کير ۾:

- 100 ملي ليٽر تازي کير ۾ 50 ملي ليٽر صاف پاڻي ۽ 10 گرام (چانهه وارا ٻه چمچا) کنڊ ملايو.

رڍ يا مينهن جي کير ۾:

- 50 ملي ليٽر تازي کير ۾ 50 ملي ليٽر صاف پاڻي ۽ 5 گرام (چانهه وارو هڪ چمچو) کنڊ ملايو.

ٻي جو کير پيارڻ کان اڳ ڀرين کير ٿهڪايو. چُلهه تان لاهيو ۽ پوءِ ٿڌو ڪري ٻار کي ڏيو. چوپائي مال جي کير ۾ اُهي سمورا وٽامن نه هوندا آهن جن جي ٻار کي ضرورت هوندي آهي. ان ڪري ڇهن مهينن جي ڄمار کانپوءِ ٻار کي مختلف سبزيون ۽ ميوا کارائڻ شروع ڪيو.





جيڪڏهن ڪو ڪٽنب ٻار کي ٻي يا چوپائي مال جو کير پيارڻ جو فيصلو ٿو ڪري ته کير پيارڻ ۾ ڪم ايندڙ سمورين شين جي صفائي جو تمام گھڻو خيال رکڻو پوندو. چمچو پيالي، کير پيارڻ جي بوتل، ربڙ جا نپل ۽ هر اُهو ٿانو جيڪو شيون کير پيارڻ ۾ استعمال ٿئي، تنهن کي هر ڀيري استعمال کان اڳي چڱي ريت ڌوئڻ گھرجي ۽ وِيهن منٽن تائين پاڻيءَ ۾ ٿهڪائڻ گھرجي.

ٻي جو کير پاڻي ملائي ٺاهڻ ۽ چوپائي مال جو کير ڏوئڻ جي ٻن ڪلاڪن کان وڌيڪ تائين نه رکڻ گھرجي. عام گرمي داپ تي اِهو کير خراب ٿي ويندو آهي ۽ ٻار کي بيمار ڪري سگھي ٿو. جيڪڏهن فريج جي سهولت آهي ته ٻي جو کير ان ۾ رکي وڌ کان وڌ 12 ڪلاڪن تائين استعمال جوڳو رهي ٿو.

صحت جي سارسنڀال جون مهارتون

تعارف

مڊوائفون نہ رڳو حمل ۽ ويم دوران عورتن ۽ سندن گھرڀاتين جي مدد ڪن ٿيون پر هو صحت متعلق سندن ٻيون ضرورتون پوريون ڪرڻ ۾ بہ واهرو ٿين ٿيون. ڇو ﻫ پل انهن ضرورتن جو سڌو سنئون تعلق حمل ۽ ويم سان نہ بہ هجي. اها ڳالهہ سمجهہ ۾ اچڻ جوڳي آهي ڇاڪاڻ جو مڊوائف حمل ۽ ويم دوران جيڪي مهارتون استعمال ڪري ٿي ۽ جيڪي ڳالهيون سمجهائي ٿي سي اُن وقت بہ ڪارائتيون هونديون آهن جڏهن عورت کي ويم کان علاوه ڪنهن ٻئي قسم جي سارسنڀال جي ضرورت هجي يا هوءَ ڪنهن طبي ايمرجنسيءَ مان گذري رهي هجي. مثال جي طور تي جيڪا مڊوائف ويم کان پوءِ رت روڪڻ جي مهارت رکي ٿي سا حمل جي جلد ختم ٿيڻ تي رت روڪڻ سولائي سان سکي سگهي ٿي.



ڪيترن ئي علائقن ۾ مڊوائف علائقي جي واحد صحت ڪارڪن هوندي آهي. اهڙن هنڌن تي هو عورتن ۽ سندن گهرڀاتين جي صحت سان لاڳاپيل ڪيتريون ئي ضرورتون پوريون ڪن ٿيون. مڊوائفون جيتريون مهارتون حاصل ڪنديون، انهن عورتن جي اوتري ئي گهڻي مدد ڪري سگهنديون جن جي سارسنڀال لهڻ وارو ڪو بہ نہ آهي.

ڪتاب جي هن حصي ۾ اهڙا ڪيترائي طريقا ڄاڻايا ويا آهن جيڪي ويم جي عمل سان گڏوگڏ زندگيءَ جي ٻين حصن ۾ بہ صحت جون ضرورتون پوريون ڪرڻ جي حوالي سان ڪارائتا ٿي سگهن ٿا. گهڻي ڀاڱي هنڌن تي اڪثر مڊوائفون انهن طريقن تي عمل ڪري سگهن ٿيون پر انهن کي محفوظ انداز سان انجام ڏيڻ لاءِ تربيت ۽ مشق جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. جڏهن اِهي طريقا سکو تہ ٻين تجربيڪار صحت ڪارڪنن ۽ اُستادن کان مدد ضرور حاصل ڪريو. جن طريقن ۾



جسم اندر ڪا شئي داخل ڪرڻي هجي (Invasive Procedures)، انهن تي اوڻي مهل تي عمل ڪريو جڏهن اوهانکي ان جي تربيت حاصل هجي ۽ اوهان وٽ جيوڙن کان پاڪ تي اوزار هجن. نيون مهارتون سکڻ کان گهبرايو نه. انهن مهارتن ذريعي اوهين پنهنجي علائقي ۾ عورتن جي زندگي بهتر بڻائي سگهو ٿيون.

اينڊڙ بابن ۾ انجيڪشن ۽ آءِ وي لڳائڻ، ويم جي عمل ۾ ڪشادگي (Dilation) چڪاسڻ ۽ ويم جي سست عمل کي تيز ڪرڻ بابت هدايتون ڏنل آهن. ان بابن ۾ اهو ڄاڻايو ويو آهي ته ڪٽنبي رٿابنديءَ ۾ عورتن جي مدد ڪيئن ڪجي ۽ جيڪي عورتون جنسي بيمارين جو شڪار ٿي پون، تن جي مدد ڪيئن ڪجي.

اِهو به سمجهايو ويو آهي ته انفيڪشن يا ڪئنسر جون علامتون جاچڻ لاءِ پيلوس جو معائنو ڪيئن ڪجي. باقي بابن ۾ ڪٽنبي رٿابنديءَ لاءِ آءِ يو ڊيءَ جي استعمال ۽ حمل جلد ختم ٿيڻ جي صورت ۾ مسئلن جي شڪار عورت جي مدد ڪرڻ بابت ٻڌايو ويو آهي.

مڊوائف کي هڪ اهم فيصلو اِهو ڪرڻو هوندو آهي ته ڪڏهن ۽ ڪيئن مدد ڪجي. ڪو به اڪيلي سر سمورا مسئلا حل نٿو ڪري سگهي. باب 24 ۾ طبي مرڪزن، اسپتالن ۽ ٻين صحت ڪارڪنن سان گڏجي ڪم ڪار ڪرڻ بابت ٻڌايو ويو آهي ته جيئن هنگامي صورت ۾ عورتن جي مناسب سارسنڀال ٿي سگهي.

مڊوائفون، نرسون، ڊاڪٽر ۽ ٻيون صحت ڪارڪن گڏجي ڪم ڪن ۽ هڪٻئي جي ڳالهه ٻڌن ته عورتن کي سندن ضرورتن موجب بهتر طور تي مدد ملي سگهي ٿي



باب 17

ڪٽنبي رٿابندي

هن باب ۾:

باب
17

ڪٽنبي رٿابندي



ٻارن جو تعداد ۽ حمل جو وقت پنهنجي مرضيءَ سان طئي ڪرڻ کي ڪٽنبي رٿابندي سڏبو آهي. ان کي ڪڏهن ڪڏهن "ٻارڄڻ ۾ وٿي" به چيو ويندو آهي. ڪٽنبي رٿابنديءَ جا ڪيترائي روائتي ۽ جديد طريقا آهن. ڪٽنبي رٿابنديءَ جي طريقن کي ڪڏهن ڪڏهن ٻار روڪ يا حمل روڪ طريقا به سڏيو ويندو آهي.

عورتون ۽ مرد ڪٽنبي رٿابنديءَ تي عمل ڇو ڪرڻ چاهين ٿا؟

- ٻار ڄڻڻ کان اڳ پنهنجي تعليم مڪمل ڪرڻ يا نوڪريءَ وغيره لاءِ
- ٻارن جي ڄمڻ ۾ ٻن سالن جي وٿيءَ لاءِ
- ايترا ٻار ڄڻڻ لاءِ جن جو هو بار کڻي سگهن.
- حمل دوران امڪاني خطرن کان بچڻ لاءِ. مثال جي طور تي جيڪڏهن عورت کي ڪا بيماري آهي يا هوءَ 17 سالن کان گهٽ ڄمار واري آهي ۽ سندس پيلوس پوري طرح سان مڪمل نه ٿيو آهي.

ويم خطرناڪ نه هئڻ گهرجي پر اهڙن علائقن ۾ جتي عورتون غريب آهن، ڪين نيڪ طريقي سان خوراڪ نٿي ملي ۽ سندن مناسب سارسنڀال نٿي ٿئي. ڪيتريون ئي عورتون تمام گهڻو رت وهڻ ۽ ويم جي ٻين پيچيدگين سبب مري ٿيون پون. پنهنجي حفاظت جي لحاظ کان سندن اِها خواهش ٿي سگهي ٿي ته گهٽ ٻار هجن.

هر عورت کي اِهو فيصلو ڪرڻ جو حق حاصل آهي ته هوءَ ٻار پئدا ڪري يا نه ڪري ۽ ڪيترا ٻار ڄڻي. پر ڪيترين ئي عورتن کي اهڙو فيصلو ڪرڻ ۾ ڏکيائين جو مُنهن ڏسڻو پوي. مدوائفون ان ڏس ۾ عورتن جي هيٺين ريت مدد ڪري سگهن ٿيون:

- ڪٽنبي رٿابنديءَ بابت ڄاڻ حاصل ڪن ۽ عورتن کي ان ڄاڻ ۾ شريڪ ڪن.
- زال مڙس کي ڪٽنبي رٿابنديءَ جا طريقا ٻڌائڻ ۾ ٻين سان گڏجي ڪم ڪن.
- ڪٽنبي رٿابنديءَ ۾ مردن جي وڌيڪ شرڪت لاءِ علائقي ۾ سرگرميءَ سان ڪم ڪن.

ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ڪنهن طريقي جي چونڊ ڪرڻ

ايندڙ صفحن ۾ ڪٽنبي رٿابنديءَ جا مختلف طريقا بيان ڪيا ويا آهن. ڪو طريقو استعمال ڪرڻ جو مشورو ڏيڻ کان اڳ عورت جون ضرورتون معلوم ڪريو.

- چا هوءَ ان ڳالهہ جي پڪ ڪرڻ چاهي ٿي تہ اهو طريقو استعمال ڪري هوءَ ڳورهاري نہ ٿيندي؟
- چا هوءَ ان جي ذيلي اثرن (يعني پنهنجي خواهش کانسواءِ ٿيندڙ پيڙا ۾ يا اثر) بابت فڪرمند آهي؟
- چا هوءَ ڪو اهڙو طريقو چاهي ٿي جنهن بابت ڪيس روزانو نہ سوچڻو پوي يا وري هوءَ ڪو اهڙو طريقو استعمال ڪرڻ چاهي ٿي جنهن ۾ روزانو هڪ گوري کائڻ يا چارٽ ڀرڻ ضروري آهي؟
- چا عورت جو مڙس ڪٽنبي رٿابنديءَ ۾ سهڪار ڪرڻ لاءِ تيار آهي؟
- عورت ڪٽنبي رٿابنديءَ تي خرچ ڪيترو ڪري سگهي ٿي؟
- چا عورت اهڙو ڪو طريقو چاهي ٿي جيڪو هوءَ ان وقت روڪي سگهي جڏهن هوءَ ڳورهاري ٿيڻ چاهيندي هجي. يا وري ڪو اهڙو طريقو جيڪو مستقل بنيادن تي هجي؟
- چا ڪيس ڪنهن اهڙي طريقي جي گهرج آهي جنهن سان جنسي بيمارين جي روڪٿام بہ ٿي سگهي؟

هن باب ۾ ڄاڻايل طريقا حمل روڪڻ لاءِ اثرائتا آهن. هر طريقي جا ڪجهہ نقصان بہ ٿين ٿا. عورت ۽ سندس مڙس کي ڪو هڪ طريقو استعمال ڪرڻ جون هدايتون ڏيڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. ان طريقي تي ڪجهہ خرچ اچي سگهي ٿو. ڪو طريقو استعمال ڪرڻ جو مشورو ڏيڻ کان اڳ چڱي ريت سمجهي وٺو تہ اِهو طريقو ڪيترو ڪارائتو مهانگو يا پيچيدو آهي. اِهي سموريون ڳالهيون عورت کي چڱي ريت سمجهايو.

حمل جي روڪٿام سان گڏوگڏ جنسي بيمارين کان تحفظ تي بہ ويچاريو



جڏهن ڪٽنبي رٿابنديءَ تي غور ٿي رهيو هجي تہ ايچ آءِ وي/ايڊز ۽ ٻين جنسي بيمارين بابت پڻ ويچارڻ گهرجي. جنسي فعل سان بہ جنهن وسيلي حمل ٿئي ٿو جنسي بيماريون منتقل ٿين ٿيون. جنسي رٿابنديءَ جي ڪجهہ طريقن سان حمل کي روڪڻ سان گڏوگڏ جنسي بيمارين کان بہ بچي سگهجي ٿو جهڙوڪ: ڪنڊوم جو استعمال. ڪجهہ ٻين طريقن سان فقط حمل کي روڪي سگهجي ٿو جهڙوڪ ڄمر روڪ گوريون ۽ آءِ يو ڊي. جڏهن ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو طريقو چونڊڻ ۾ عورت جي مدد ڪري رهيون هجو تہ ڪيس ايچ آءِ وي/ايڊز سميت جنسي بيمارين جي خطري بابت پڻ غور ڪرڻ ۾ مدد ڪريو. جنسي بيمارين بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 337.

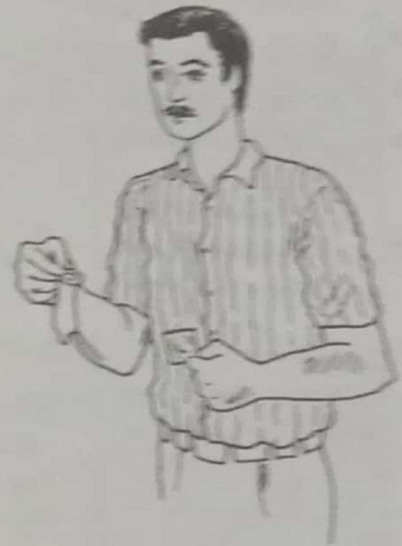
ايندڙ صفحي تي هڪ چارٽ ڏنو ويو آهي جنهن ۾ ڏيکاريل آهي تہ هر طريقو حمل روڪڻ ۽ جنسي بيمارين کان تحفظ ۾ ڪيتري قدر اثرائتو آهي. چارٽ ۾ اِهو بہ ڄاڻايل آهي تہ هر طريقي جا امڪاني ذيلي اثر ڪهڙا آهن. ان کانسواءِ ٻي اهم ڄاڻ پڻ ڏني وئي آهي. هر طريقي تي تارن جي مدد سان ظاهر ڪيو ويو آهي تہ اِهو حمل روڪڻ ۾ ڪيترو اثرائتو آهي. ڪجهہ طريقن تي ٿورڙا تارا ٺهيل آهن جڏهن تہ اِهي تمام گهٽ اثرائتا طريقا آهن. ان جو سبب اِهو آهي تہ اهي طريقا اڪثر غلط انداز ۾ استعمال ٿيندا آهن. جيڪڏهن ڪنهن طريقي کي هر ڀيري جنسي عمل ڪندي صحيح انداز سان استعمال ڪيو وڃي تہ اِهو طريقو بهتر نتيجا ڏيندو.

ڪٽنبي رٿابنديءَ جو طريقو	حمل کان تحفظ	جنسي بيمارين کان بچاءُ	امڪاني ڏيلي اثر	ٻي اهم ڄاڻ
مردن جو ڪنڊوم	★★★ تمام سٺو	سٺو GOOD		اسپرميسائيڊ ۽ لبريڪينٽ سان گڏ استعمال ڪيو نہ سپ کان وڌيڪ اثرائتو ٿئي ٿو
عورتن جو ڪنڊوم	★★ سٺو	GOOD سٺو		جنسي عمل دوران عورت مرد جي مٿان آهي تہ گھٽ اثرائتو ٿئي ٿو
ڊايام فرام (اسپرميسائيڊ سان گڏ)	★★ سٺو	ڪنهن حد تائين SOME		اسپرميسائيڊ سان گڏ استعمال ڪيو تہ اثرائتو آهي
اسپرميسائيڊ	★ ڪنهن حد تائين چڱو	بلڪل نہ NONE	چمڙيءَ جي الرجي	ڊايافرام يا ڪنڊوم جهڙي ڪنهن ٻئي طريقي سان گڏ استعمال ڪبو تہ سپ کان وڌيڪ اثرائتو آهي
هامونونل طريقا (ڄم روڪ گوريون، پيچ، انجيڪشن، امپلانٽس)	★★★★ بهترين	بلڪل نہ NONE	اُلٽي، مٿي جو سور، ماهواريءَ ۾ تبديليون	صحت جي مسئلن جي شڪار عورتن لاءِ هيءُ طريقا خطرناڪ ٿي سگهن ٿا.
آءِ يو ڊي	★★★★ بهترين	بلڪل نہ NONE	تمام گهڻي ۽ پيڙا سان ماهواري اچڻ	صحت جي مسئلي جي شڪار عورتن لاءِ هيءُ طريقو خطرناڪ ٿي سگهي ٿو.
مڪمل جنسي عمل کان سواءِ جنسي سرگرميون	★ ڪنهن حد تائين چڱو	ڪنهن حد تائين SOME		هن طريقي تي گهڻي عرصي تائين عمل ڪرڻ ڙال مڙس لاءِ ڏکيو ٿي سگهي ٿو.
ماءُ جو ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڏارائڻ (فقط پهرين 6 مهينن تائين)	★★ چڱو	بلڪل نہ NONE		اِهو طريقو استعمال ڪرڻ لاءِ عورت ٻار کي رڳو پنهنجي ٿڃ ڏارائي ۽ ضروري آهي تہ کيس ماهواري اچڻ شروع نہ ٿي هجي
ٻار آوري (فرٽيلٽي) بابت ڄاڻ	★★ چڱو	بلڪل نہ NONE		اِهو طريقو صحيح طور تي استعمال ڪرڻ لاءِ عورت کي سمجهڻو پوندو تہ هوءَ ڪڏهن ٻار آور آهي
اسٽيريلائيزيشن	★★★★ بهترين	بلڪل نہ NONE		ان آپريشن ڪانپوءِ ڪڏهن بہ ٻار ٿي نہ سگهندو.
ٻاهر ڪڍڻ	★ ڪنهن حد تائين چڱو	ڪنهن حد تائين SOME		ڊايافرام يا اسپرميسائيڊ جهڙي ڪنهن ٻئي طريقي سان گڏ استعمال ڪبو تہ سپ کان وڌيڪ اثرائتو آهي

مردن جو ڪنڊوم

مردن جو ڪنڊوم ربڙ جي هڪ ڊگهي ڳوٿري ٿئي ٿو جيڪو جنسي عمل مهل مرد پنهنجي عضوي تي چاڙهيندو آهي. اسپرم (مني) ان ڳوٿري ۾ خارج ٿيندي آهي ۽ عورت جي عضوي يا يوٽرس ۾ داخل نه ٿي سگهندي آهي. حمل روڪڻ لاءِ ڪنڊوم بهترين ٿئي ٿو. ان ذريعي ايچ آءِ وي/ايڊز سميت جنسي بيمارين جي روڪٿام به ٿئي ٿي.

سڀ کان بهتر ڪنڊوم اُهي ٿين ٿا جيڪي ليٽڪس يا پولي يوريٿين مان ٺهيل هجن نه ڪي رڍ جي چمڙيءَ مان.



هر ڀيري جنسي عمل ڪندي نئون ڪنڊوم استعمال ڪرڻ گهرجي.

لبريڪينٽ سان عورت ۽ مرد کي جنسي عمل مان وڌيڪ مزو ايندو ان ڪري ڪنڊوم ڦاٽندو به نه. ڪو اهڙو لبريڪينٽ استعمال ڪريو جنهن ۾ پاڻياٺ هجي جهڙوڪ ٿڪ، ڪي واءِ جيلي يا اسپرميسائيڊ. تيل، ويسيلين، چمڙيءَ وارو لوشن يا مکڻ استعمال نه ڪريو. ان سان ڪنڊوم ڦاٽي سگهي ٿو. ڪنڊوم جي مٿاڇري تي اندرين پاسي لبريڪينٽ جو هڪ ڦڙو وجهڻ سان بهتر محسوس ٿيندو. ڪنڊوم چاڙهڻ کانپوءِ ٿورڙو لبريڪينٽ ڪنڊوم کان ٻاهر به وجهي سگهجي ٿو.

عورتن جو ڪنڊوم

عورتن جو ڪنڊوم عورت جي عضوي ۾ فٽ اچي ويندو آهي ۽ جنسي عضون جي ٻاهرين حصن کي ڍڪي ڇڏيندو آهي. هر ڪنڊوم فقط هڪ ڀيرو استعمال ڪرڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو ٻيهر استعمال ڪرڻ تي اِهو ڦاٽي سگهي ٿو پر جيڪڏهن عورت وٽ ٻيا ڪنڊوم ناهن ته صاف ڪري هڪ ڪنڊوم پنج ڀيرا استعمال ڪري سگهي ٿي. ڪجهه نه هئڻ کان اِهو بهتر آهي.



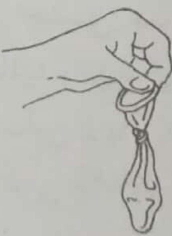
عورتن وارو ڪنڊوم حمل روڪڻ ۽ ايچ آءِ وي/ايڊز سميت جنسي بيمارين کان بچاءَ ۾ انتهائي اثرائتو ٿئي ٿو.

عورتن وارا ڪنڊوم مهانگا ٿين ٿا ۽ انهن جو استعمال سکڻ ۾ وقت لڳي سگهي ٿو. اِهو ڪنڊوم ان مهل بهترين ڪم ڪري ٿو جڏهن جنسي عمل دوران مرد مٿي ۽ عورت هيٺ هجي.

مرداڻو ڪنڊوم ڪيئن استعمال ڪجي

نئون ڪنڊوم ننڍڙي پيڪٽ ۾ ايندو آهي جنهن جي اندر اهو گول ويڙهيل رکيل هوندو آهي. پيڪٽ بند هئڻ گهرجي. خيال رکو ته پيڪٽ کولڻ مهل ڪنڊوم ڦاٽي نه پوي. جيڪڏهن ڪنڊوم سخت آهي يا اِهو ڇُهتي ٿو پوي ته اڇلائي ڇڏيو. اِهو خراب ٿي ويل آهي.

1. ڪنڊوم ان مهل چاڙهڻ گهرجي جڏهن عضوو سخت هجي ۽ اڃان عورت جي جنسي عضون سان ڇُهيو نه هجي. ڦُهر ٿيل نه هجي ته مرد کي مٿين کل پوئتي ڪرڻ گهرجي. مرد کي گهرجي ته ڪنڊوم جي مهاڙ دٻائي ۽ عضوي تي چاڙهي.
2. ڪنڊوم جا تهه کوليو ته جيئن اِهو عضوي جي چيڙي تائين اچي وڃي. تهه کولڻ مهل ان جي مهاڙ دٻائي رکو.
3. مني خارج ٿيڻ کانپوءِ عضوي جي نرم ٿيڻ کان اڳ مرد کي ڪنڊوم جي مهاڙ مضبوطيءَ سان جهلي بيهڻ گهرجي ۽ عضوو عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪڍڻ گهرجي. پوءِ احتياط سان ڪنڊوم عضوي تان لاهڻ گهرجي.



4. ڪنڊوم کي مضبوطيءَ سان ٻڌي ڇڏيو. پوءِ اِهو ڪچري ڪنديءَ ۾ اڇلائي ڇڏيو.

زنانو ڪنڊوم ڪيئن استعمال ڪجي



1. احتياط سان پيڪٽ ڦاڙيو ته جيئن ڪنڊوم کي نقصان نه رسي.



2. ننڍو اندريون ڇلو ڳولهيو جيڪو ڪنڊوم جي بند مهاڙ تي هوندو آهي.



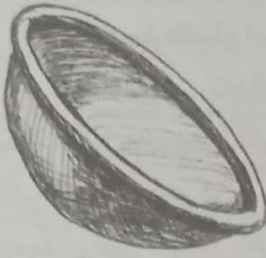
3. اندروني ڇلي کي دٻايو.



4. اندروني ڇلو عورتاڻي عضوي جي اندر رکو.
5. آڱر جي مدد سان اندروني ڇلو عورتاڻي عضوي جي اندر ڌڪيو ۽ سرويڪس جي مٿان رکو. ٻاهريون ڇلو عورتاڻي عضوي جي ٻاهر رهندو.
6. جنسي عمل دوران خيال رکو ته مرد جو عضوو ٻاهرين ڇلي جي اندران گذري وڃي.



7. جنسي عمل کان هڪدم پوءِ بيهڻ کان اڳ عورتاڻو ڪنڊوم ڪڍي ڇڏيو. ٻاهرين ڇلي کي دٻايو ۽ موڙيو ته جيئن مرد جي مني ڪنڊوم جي اندر ئي رهي. آهستي سان ڪنڊوم ٻاهر ڪڍو. پوءِ ان کي مٽيءَ ۾ دٻائي ڇڏيو يا ڪاڪوس ۾ اُڇلائي ڇڏيو.

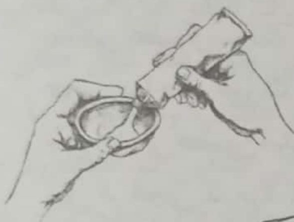


ڊايافرام

ڊايافرام ربڙ جو هڪ پيالو آهي جيڪو عورت جنسي عمل دوران پنهنجي عورتاڻي عضوي ۾ لڳائيندي آهي. ڊايافرام سرويڪس کي اهڙي طرح ڍڪي ڇڏيندو آهي جو مرد جي مني يوٽرس ۾ نه وڃي سگهندي آهي. ڊايا فرام اسپرميسائيڊ سان گڏ استعمال ڪرڻ گهرجي (هيٺ ڏسو). صحيح طريقي سان استعمال ڪبو ته اِهو حمل روڪڻ ۾ اثرائتو ثابت ٿيءُ ڪنهن حد تائين ايچ آءِ وي/ايڊز جهڙين جنسي بيمارين کان به بچائي ٿو.

ڊايافرام مختلف ماپن جا ٿين ٿا. صحيح ماپ وارو ڊايافرام هٿ ڪرڻ ۾ صحت ڪارڪن عورت جي مدد ڪري. مڊوائفون عورتن لاءِ ڊايافرام جي صحيح ماپ چاڻي سگهن ٿيون. ان جي تربيت پرائڻ سان اِهو ڪم سولو ٿي پوندو آهي.

ڊايافرام ڪيئن استعمال ڪجي؟



1. ڊايافرام جي وچ ۾ ڪجهه اسپرميسائيڊ وجهو. پوءِ ٿورڙو ڊايافرام جي ڪناري تي پکيڙيو. جيڪڏهن اسپرميسائيڊ ناهي تڏهن به ڊايافرام استعمال ڪري سگهجي ٿو پر اِهو اوترو چڱو ڪم نه ڪندو.



2. ڊايا فرام اهڙي طرح دٻايو جواِهو ٻن حصن ۾ ورهائجي وڃي.

3. ڊايافرام عورتاڻي عضوي اندر وجهو. سرويڪس جي بلڪل مٿان. جيڪڏهن ڊايافرام ٺيڪ طرح سان لڳي ويو ته عورت کي اِهو پنهنجي سرويڪس جي اندر محسوس ٿيندو.





4. جنسي عمل جي گهٽ ۾ گهٽ ڇهن ڪلاڪن کانپوءِ تائين ڊايافرام لڳو رهڻ ڏيو. جيڪڏهن ڇهه ڪلاڪ گذرڻ کان اڳ ٻيهر جنسي عمل ڪيو ٿو وڃي ته عورت کي پنهنجي عورتاڻي عضوي اندر وڌيڪ اسپرميسائيڊ وجهڻ گهرجي.

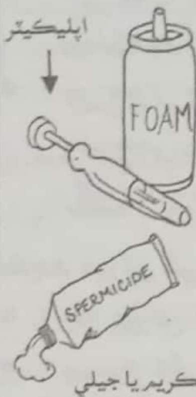
ڊايافرام استعمال ڪرڻ کانپوءِ ان کي ٿورڙي صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئڻ گهرجي. پوءِ ان کي خشڪ ڪري، جيڪڏهن ڪارن اسٽارچ هجي ته انجي ڇٽڪار ڪجي ۽ ڪنهن صاف دٻي ۾ بند ڪري رکي ڇڏجي.

اسپرميسائيڊ (فوم، جيلي، ڪريم يا گوريون)

اسپرميسائيڊ هڪ اهڙو ڪيميڪل آهي جيڪو منيءَ ڪي مرداڻي عضوي ڪان ٻاهر نڪرڻ شرط ماريو ڇڏي. اِهو جيڪڏهن ڪنهن ٻي شئي سان گڏ استعمال نہ ٿئي تہ چڱو ڪارائتو ٿئي ٿو جڏهن تہ ڪنڊوم يا ڊاياڦرام سان گڏ استعمال ڪرڻ تي انتهائي فائديمند ٿئي ٿو.



خبردار! عورت اسپرميسائيڊ فقط اوڏي مهل استعمال ڪري جڏهن کيس پڪ هجي تہ سندس مڙس ايچ آءِ وي/ايڊز جو شڪار ناهي گهٽي پاڻي
اسپرميسائيڊ "نونوڪسي نول9" سڏجندڙ هڪ ڪيميڪل مان ٺهندا آهن. ان سان عورتاڻي عضوي ۾ خارش ٿئي ٿي ۽ ان ۾ هلڪيون رهڙون اچي سگهن ٿيون. انهن رهڙن مان ايڊز جو وائرس ايچ آءِ وي انتهائي سولائي سان رت ۾ منتقل ٿي سگهي ٿو. ان ڪري اسپرميسائيڊ استعمال ڪرڻ سان جنسي عمل دوران ايچ آءِ وي ايڊز منتقل ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو خاص طور تي ان مهل جڏهن اهو گهڻو استعمال ڪجي.



اسپرميسائيڊ ڪيئن استعمال ڪجي

عورتون اسپرميسائيڊ پنهنجي عورتاڻي عضوي ۾ لڳائينديون آهن. فوم يا جيلي هڪ اپليڪيٽر مان لڳائي ويندي آهي. گوريون (جن کي پاڻ مرادو ڳري ويندڙ مادو/ Suppositories سڏيو ويندو آهي) عورتاڻي عضوي ۾ گهڻو اندر تائين هٿ سان رکيون وينديون آهن.

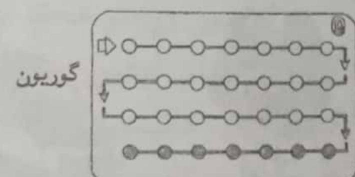
اسپرميسائيڊ جنسي عمل شروع ڪرڻ کان وڌ ۾ وڌ اڌ ڪلاڪ اڳ لڳائڻ گهرجي. ان کان اڳ نہ هڻڻ گهرجي. هر پيري جنسي عمل مهل وڌيڪ اسپرميسائيڊ هڻڻ گهرجي.

ڪٽنبي رٿابنديءَ جا هارموني طريقا

ڄمر روڪ گورين، انجيڪشنن ۽ امپلانٽس ۾ هارمون ٿيندا آهن. هارمون اُهي ڪيميڪل آهن جيڪي عام حالت ۾ عورت جو جسم پنهنجي سر تيار ڪندو آهي. هارمون سان عورت جي جسم جي ڪيترن ئي عملن جي باقاعدگي برقرار رهندي آهي. جهڙوڪ ماهواري يا ڳورهاري ٿيڻ جي صلاحيت. ڪٽنبي رٿابنديءَ جي هارموني طريقن سان حمل جي روڪٿام ايئن ٿيندي آهي جو عورت جون ٻچيدانيون سندس يوٽرس ۾ بيضا خارج نہ ڪنديون آهن. ڪجھ هارموني طريقا هيءُ آهن:







نوان هارموني طريقا اڃان تائين ايجاد ٿي رهيا آهن. ڪجھ نون طريقن مان هڪ حمل روڪ چتي (Patch) آهي جڏهن تہ ڪجھ ۾ ڇلو (جيڪو سرويڪس جي چوڌاري ويڙهيو ويندو آهي) ۽ ڪجھ ۾ هارموني آءِ يو ڊي ٿئي ٿو.

هارموني طريقا حمل روڪڻ ۾ انتهائي اثرائتا ٿين ٿا پر انهن مان ڪو به طريقو پنهنجي سر ايچ آءِ وي/ايڊز يا ڪنهن ٻي جنسي بيماريءَ کان عورت کان تحفظ نٿو فراهم ڪري.

ڄمر روڪ گورين ۽ ڪجھ انجيڪشنن ۾ گهڻي ڀاڱي ٻه هارمون هوندا آهن. ايسٽروجن ۽ پروجسٽون. امپلانٽس، ڪجھ گورين ۽ انجيڪشنن ۾ فقط پروجسٽرون ٿيندو آهي.

ڪجھ عورتن کي اهڙو ڪو طريقو استعمال نہ ڪرڻ گهرجي جنهن ۾ ايسٽروجن هجي.

انهن عورتن کي فقط پروجسٽرون وارا طريقا استعمال ڪرڻ گهرجن:



- اُهي عورتون جيڪي ويم کانپوءِ پهرين ڇهن هفتن دوران ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڌارائي رهيون هجن. ايسٽروجن ماءُ جي ٿڃ ذريعي منتقل ٿي ويندو آهي پر ڇهن هفتن کانپوءِ اهو ٻار لاءِ محفوظ هوندو آهي.
- جن عورتن کي هاءِ بلڊپريشر هجي.
- جن عورتن کي مثاني پيشاب جي بيماري هجي.
- جن عورتن کي مرگهي هجي.
- جن عورتن کي ڪڏهن مرگهيءَ جو دورو پيو هجي يا فالج يا دل جي بيماريءَ جو شڪار رهيون هجن.
- جن عورتن جي رڳن ۾ ڪڏهن رت جي ڳوڙهين ٺهڻ جو مسئلو رهيو هجي. رت جي ڳوڙهيءَ سبب هڪ ٽنگ يا هڪ ڏڏ ۾ شديد ۽ مستقل سور ٿيندو هجي (ڦڦيل رڳون/نسون عام طور تي مسئلو نہ ٿينديون آهن پر جيڪڏهن اهي ڳاڙهيون ۽ ڦڦيل نہ هجن.)



ڪجھ عورتن کي ڪو بہ هارموني طريقو استعمال نہ ڪرڻ گهرجي

- جن عورتن کي اُرهن جو ڪينسر هجي
- جيڪي اڳيئي ڳورهاريون هجن.
- جن عورتن کي ماهواريءَ ۾ تمام گهڻو رت ايندو هجي يا ماهواري اٺن ڏينهن کان وڌيڪ جاري رهندي هجي. اهڙين عورتن کي گوريون، انجيڪشن، امپلانٽس يا ڪو ٻيو هارموني طريقا استعمال نہ ڪرڻ گهرجي.

ضمني اثر

ڪڏهن ڪڏهن هارموني طريقن جا ضمني اثر بہ ٿيندا آهن. اِهي اثر خطرناڪ نہ هوندا آهن پر پيڙا پريا ضرور هوندا آهن. هارموني طريقن سان عورت جون هيءُ ڪيفيتون ٿي سگهن ٿيون:



اِهي اثر عام طور تي ڪجھ مهينن کانپوءِ گهٽجي ويندا آهن. جيڪڏهن نہ گهٽجن تہ ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو اختيار ڪرڻ گهرجي.

ڪٽنبي رٿابنديءَ واريون گوريون (کائڻ واريون حمل روڪ دوائون)

جم روڪ گورين ۾ اُهي سمورا فائدا ۽ نقصان ٿين ٿا جن بابت هارموني طريقن ۾ ڄاڻايو ويو آهي.

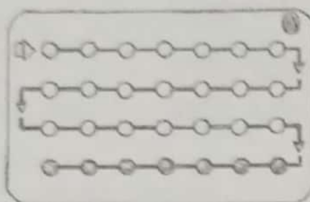
روزانو هڪ خاص وقت تي جم روڪ گوري کائڻ عورت لاءِ حمل کان بچڻ جو انتهائي اثرائتو طريقو آهي.

جم روڪ گورين جا ڪيترائي برانڊ آهن. گوريون "گهٽ خوراڪ" واريون هئڻ گهرجن. جنهن جو مطلب اِهو آهي ته انهن ۾ ايسٽروجن 35 مائيڪروگرام يا ان کان گهٽ هجي ۽ هڪ ملي گرام يا ان کان گهٽ پروجسٽن هجي. عورتن کي 50 مائيڪرو گرام کان وڌيڪ واريون گوريون ڪڏهن به استعمال نه ڪرڻ گهرجن.

ڪٽنبي رٿابنديءَ واريون گوريون ڪيئن کائجن

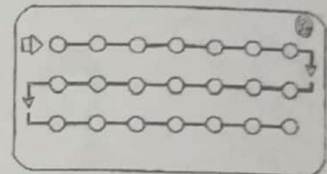
عورت کي ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن پيڪٽ جي پهرين گوري کائڻ گهرجي. جيڪڏهن اِهو ممڪن نه هجي ته ڪيس پهرين گوري ماهواريءَ جي پهرين ستن ڏينهن اندر کائڻ گهرجي.

هڪ پيڪٽ ۾ 21 يا 28 گوريون هونديون آهن. جيڪڏهن عورت 28 گورين وارو پيڪٽ استعمال ڪري رهي آهي ته روزانو هڪ گوري واپرائي. هڪ پيڪٽ ختم ٿيندي ئي ٻيو پيڪٽ شروع ڪرڻ گهرجي.



28 گورين جو پيڪٽ

(28 گورين واري پيڪٽ ۾ آخري ست گوريون مٺاڻ جو ٿهيل هونديون آهن. انهن ۾ هارمون نه هوندا آهن. اِهي گوريون ان ڪري رکيون وينديون آهن جو عورت کي ياد رهي ته روزانو هڪ گوري کائڻي آهي.)



21 گورين جو پيڪٽ

جيڪڏهن 21 گورين وارو پيڪٽ پئي استعمال ڪري ته ڪيس 21 ڏينهن تائين روزانو هڪ گوري کائڻي پوندي. پوءِ نئون پيڪٽ شروع ڪرڻ کان اڳ ستن ڏينهن جي وٿي ڏيڻي پوندي. عام طور تي ماهواري 21هين ڏينهن کانپوءِ شروع ٿي ويندي آهي پر جيڪڏهن ايئن نه به ٿئي تڏهن به ڪيس ستن ڏينهن ۾ نئون پيڪٽ شروع ڪرڻ گهرجي.

گوريون کائڻ شروع ڪرڻ جي چوٿين هفتي تائين حمل جي روڪٿام نه ٿيندي ان ڪري گوريون کائڻ جي پهرين چئن هفتن دوران عورت ڪنڊوم يا ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو به گڏوگڏ استعمال ڪري نه ته ڳورهاري ٿي سگهي ٿي.



گوريون روزانو هڪ خاص وقت تي کائڻ گهرجن. تمام گهڻيون عورتون کاڌي کائڻ سان گڏ گوري کائينديون آهن. خاص طور تي جيڪڏهن کين گوريون کائڻ جي شروعاتي مهينن دوران هيانءَ ڪچو ٿيڻ يا اُلٽي جي شڪايت ٿيندي هجي.

عورت کي گوري کائڻ وسري وڃي ته ڇا ڪري؟

جيڪڏهن ڪا عورت هڪ يا ٻه گوريون کائڻ وساري ڇڏي ته ياد ايندي ئي کائڻ گهرجي. پوءِ ايندڙ گوري پنهنجي وقت سر کائي، پوءِ پل هڪ ڏينهن ۾ ٻه گوريون کائڻيون پون.

جيڪڏهن ڪا عورت لاڳيتو ٽي ڏينهن ٽي گاريون کائڻ وساري ڇڏي ته هڪدم هڪ گوري کائي. پوءِ روزانو هڪ گوري پنهنجي وقت سر کائي.

جيڪڏهن 28 گورين وارو پيڪٽ پئي استعمال ڪري ته فقط هارموني گوريون کائي ۽ ملاڻ واريون گوريون ڇڏي ڏئي. جيڪڏهن 21 گورين وارو پيڪٽ پئي استعمال ڪري ته پهريون پيڪٽ ختم ٿيندي ئي ٻيو استعمال ڪري.

حمل روڪڻ لاءِ ضروري آهي ته گوريون کائڻ وسري وڃڻ جي ستن ڏينهن تائين جنسي عمل دوران ڪنڊوم استعمال ڪجي.

ياد رکو: ڄمر روڪ گوريون ڪجهه ڏينهن کائيبيون ۽ ڪجهه ڏينهن نه کائيبيون ته انهن جو اثر نه ٿيندو. ڄمر روڪ گوريون استعمال ڪندڙ عورت کي روزانو هڪ ئي وقت تي هڪ گوري ضرور کائڻ گهرجي. پوءِ پل هوءَ ڪي ٻيون دوائون به استعمال ڪري رهي هجي، خاص خوراڪ کائي رهي هجي يا بيمار هجي.











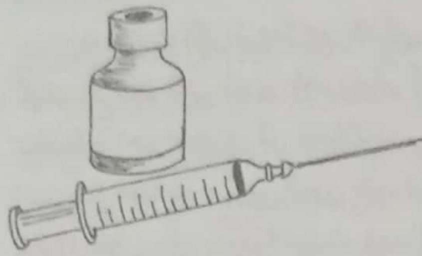


خبردار! جيڪڏهن گوريون کائيندڙ عورت ۾ هيٺين مان ڪا علامت ظاهر ٿئي ٿي ته ڪيس هڪدم طبي مشورو حاصل ڪرڻ گهرجي:

- ڇاتيءَ ۾ سور ۽ ساهه پرجي اچڻ
- مٿي ۾ شديد سور
- هٿن پيرن جو سُن ٿيڻ
- هڪ ٽنگ ۾ شديد سور

ڄمر روڪ جي مخصوص گورين بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 517.

ڪٽنبي رٿابنديءَ جون انجيڪشنون



هن طريقي ذريعي صحت ڪارڪن عورت جي جسم ۾ هارمون جو ڪجهه مقدار ڪجهه عرصي لاءِ داخل ڪندي آهي جنهن سبب هوءَ ٻورهاري ٿيڻ کان محفوظ ٿي رهي. هڪ انجيڪشن هڪ کان ٽن مهينن تائين ڪارائتي رهي ٿي.

انجيڪشن انتهائي اثرائتي آهي. اِهو طريقو استعمال ڪندڙ تمام ٿورڙيون عورتون ئي ٻورهاريون ٿينديون آهن. ان طريقي جو هڪ ٻيو به فائدو آهي ته عورت کي جنسي عمل کان اڳ ڪجهه به نه ڪرڻو پوندو آهي. ان کانسواءِ صحت ڪارڪن کي ڇڏي ٻئي ڪنهن کي پتو ئي نه لڳندو آهي ته ڪو هوءَ ڪٽنبي رٿابنديءَ جو طريقو استعمال ڪري رهي آهي.



ان طريقي جا نقصان اُهيئي آهن جيڪي جم روڪ گورين جا ٿين ٿا يعني ڪجهه عورتن جو وزن وڌي ويندو آهي، اُرهه سُڄي ويندا آهن. اُلٽيون ٿينديون آهن يا ماهواريءَ ۾ گڙٻڙ ٿيندي آهي انجيڪشن لڳرائيندڙ ڪيترين ئي عورتن کي ماهواري ايندي ئي ناهي. اِهي اثر خطرناڪ ته ناهن پر ايذاءُ پريا ٿي سگهن ٿا. هڪ ٻيو نقصان اِهو آهي ته عورت کي هر ٽين مهيني صحت ڪارڪن وٽ وڃي انجيڪشن لڳرائڻي ٿي پوي. ٻين هارموني طريقن جيان انجيڪشن به ايچ آءِ وي/ايڊز يا ٻين جنسي بيمارين کان نٿي بچائي.

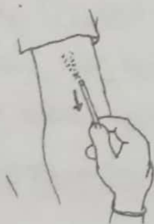
گهڻي ڀاڱي انجيڪشنن ۾ فقط پروجسٽن هوندو آهي. ڊيپو پرووير ۽ نوريسٽريٽ سڀ کان وڌيڪ مشهور برانڊ آهن. پنهنجي ٿڃ ڌارائڻ مهل اِهي انجيڪشن استعمال ڪرڻ مان ڪو نقصان ناهي ۽ اِهي انهن عورتن لاءِ به محفوظ آهن جيڪي ايسٽروجن استعمال نٿيون ڪري سگهن. (ڏسو صفحو 321).

ڪجهه انجيڪشنن ۾ ايسٽروجن هوندي آهي پر اِهي مهانگيون ٿين ٿيون ۽ ملنديون به گهٽ آهن. اِهي انجيڪشنون هر مهيني لڳرائڻ ضروري آهن. اِهي استعمال ڪندڙ عورت کي ماهواري عام طور تي ٺيڪ طرح سان ايندي آهي.

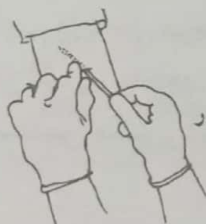
انجيڪشن بند ڪرڻ تي عورت کي ٻورهاري ٿيڻ ۾ معمول کان وڌيڪ (هڪ سال يا ان کان وڌيڪ) عرصو لڳي سگهي ٿو. انجيڪشن شروع ڪرائڻ کان اڳ ۾ اها ڳالهه عورت کي لازمي طور تي ٻڌائي وڃي. ان ڪري انجيڪشنون انهن عورتن لاءِ بهترين ٿين ٿيون جن کي پڪ هجي ته هو ايندڙ هڪ سال يا ان کان وڌيڪ عرصو ٻورهاريون نٿيون ٿيڻ چاهين.

امپلانٽس

هن طريقي ۾ صحت ڪارڪن عورت جي ٻانهن ۾ چمڙي اندر پروجسٽن جون ننڍڙيون ننڍڙيون نرم نلڪيون داخل ڪندي آهي. اِهي امپلانٽ 3 کان 5 سالن تائين عورت کي ٻورهاري ٿيڻ کان بچائين ٿا. عرصي جو دارومدار ان تي آهي ته امپلانٽ جو قسم ڪهڙو آهي. ان عرصي کانپوءِ امپلانٽ تبديل ڪرڻو پوندو. جيڪڏهن هوءَ ان عرصي کان اڳ ٻورهاري ٿيڻ چاهي ٿي ته ڪيس صحت ڪارڪن جي مدد سان امپلانٽ ڪيرائڻو پوندو.



۽ اِهي تربيت يافتا صحت ڪارڪن ڪڍي سگهي ٿي



امپلانٽ چمڙيءَ اندر هنيا ويندا آهن



امپلانٽ

امپلانٽ لڳرائيندڙ عورت کي حمل کان بچڻ لاءِ ٻيو ڪجهه نہ ڪرڻو پوندو آهي. امپلانٽ تمام گهڻو اثرائتو ٿئي ٿو پر اهو تمام گهٽين ٿلهي متاري عورتن کي سنهڙين عورتن جي ڀيٽ ۾ گهٽ تحفظ فراهم ڪري ٿو. امپلانٽ ۾ صرف پروجسٽن هوندي آهي. ان ڪري اهو اهڙين عورتون بہ استعمال ڪري سگهن ٿيون جن کي ايسٽروجن جي استعمال کان منع ڪئي وئي هجي. ان ڪانسواءِ ٻج ڏارائڻ دوران بہ امپلانٽ استعمال ڪري سگهجي ٿو.

امپلانٽ ۾ بہ ٻين هارموني طريقن وارا ئي خطرا/جوکم ٿين ٿا (ڏسو صفحو 321). امپلانٽ استعمال ڪندڙ تمام گهڻين عورتن کي ماهواري تمام گهٽي ٻي قاعدگيءَ سان ايندي آهي ۽ ماهوارين جي وچ ۾ ڪپڙن تي داغ نظر ايندا آهن يا رت ايندو آهي. اهو طريقو استعمال ڪرڻ جي هڪ سال ڪانپوءِ عام طور تي صورتحال بهتر ٿي ويندي آهي. ٻين هارموني طريقن جيان امپلانٽ بہ عام طور تي ايڇ آءِ وي/ايڊز ۽ ٻين جنسي بيمارين کان نٿو بچائي.

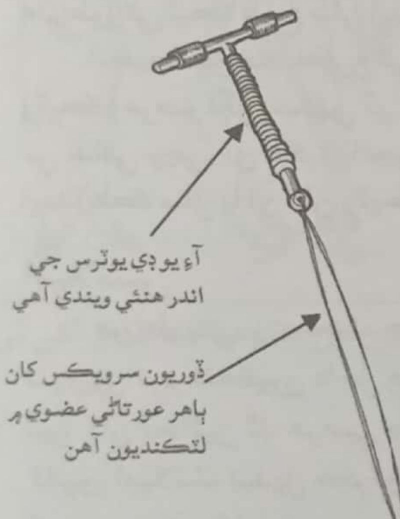
عورت پاڻ امپلانٽ نٿي ڪڍي سگهي. امپلانٽ فقط ڪا تربيت يافتا صحت ڪارڪن ئي ڪڍي سگهي ٿي. ٿي سگهي ٿو تہ اهڙي صحت ڪارڪن ڳولهڻ ڏکيو ٿئي جنهن کي امپلانٽ ڪڍڻ ايندو هجي. امپلانٽ لڳرائڻ کان اڳ عورتن کي اِن ڳالهہ جو پتو هئڻ گهرجي.



خبردار! امپلانٽ لڳرائيندڙ عورتن ۾ هيءَ خطرناڪ علامتون ڏسو. جيڪڏهن انهن مان هڪ بہ نظر اچي تہ طبي مدد حاصل ڪريو:

- امپلانٽ پرسان ٻانهن ۾ سور
- امپلانٽ جي اوسي پاسي پيپ، ڳاڙهاڻ يا رت.
- امپلانٽ ٻاهر اچي وڃي.
- ماهواري ڪيترن مهينن تائين باقاعدگيءَ سان اچڻ ڪانپوءِ بيهي رهي.

انٽرا يوٽرائن ڊيوائس (IUD)



آءِ يو ڊي هڪ ننڍڙو اوزار آهي جيڪو فقط پلاسٽڪ يا پلاسٽڪ ۽ ٽامي جو ٺهيل هوندو آهي. ان کي حمل روڪڻ لاءِ يوٽرس اندر رکيو ويندو آهي. آءِ يو ڊيءَ کي آءِ يو سي ڊي، ڪاپرٽي يا لوپ بہ سڏيو ويندو آهي. باب 21 ۾ آءِ يو ڊي ۽ ان کي لڳائڻ بابت وڌيڪ ڄاڻايو ويو آهي.

آءِ يو ڊي لڳائڻ ڪانپوءِ اوستائين يوٽرس ۾ رهي ٿي جيستائين ڪو تربيت ورتل فرد ان کي نہ ڪڍي هر ڪجهہ سالن ڪانپوءِ آءِ يو ڊي تبديل ڪرڻ ضروري آهي. مختلف قسمن جي آءِ يو ڊيءَ جا مختلف مُدا ٿين ٿا.

جنسي عمل دوران عورت ۽ مرد کي آءِ يو ڊيءَ جي موجودگي محسوس نہ ٿيندي آهي. آءِ يو ڊي استعمال ڪندڙ عورت کي جنسي عمل کان اڳ ٻيو ڪجهہ ڪرڻ جي ضرورت ناهي ۽ ڪنهن کي اهو ٻڌائڻ جي بہ ضرورت نہ هوندي آهي تہ سندس جسم ۾ آءِ يو ڊي لڳل آهي.

جنسي بيمارين، عورتاڻي عضوي يا يوٽرس ۾ انفيڪشن يا ايچ آءِ وي/ايڊز جي شڪار عورتن کي آءِ يو ڊي استعمال نہ ڪرڻ گهرجي. آءِ يو ڊيءَ جا ٿيندڙ ڪجهہ نقصان يا خطرا هيٺ ڏجن ٿا:

- آءِ يو ڊي ايچ آءِ وي/ايڊز يا ٻين جنسي بيمارين کان نٿي بچائي. جيڪڏهن آءِ يو ڊي لڳائڻ کان اڳ عورت کي ڪا جنسي بيماري آهي تہ انفيڪشن يوٽرس ۾ پکڙجڻ جو انديشو رهي ٿو. يوٽرس ۾ انفيڪشن سان ٻار ڄڻڻ واري صلاحيت ختم ٿي سگهي ٿي ۽ ٻيا خطرناڪ مسئلا پڻ ٿي سگهن ٿا.
- آءِ يو ڊيءَ سان ماهواريءَ ۾ تڪليف ٿي سگهي ٿي يا تمام گهڻو رت اچي سگهي ٿو. تمام گهڻو رت اچڻ ٿي رت جي کوٽ جو مسئلو ٿي سگهي ٿو.
- آءِ يو ڊيءَ جي استعمال دوران عورت ڳورهاري ٿي پوي يا ڳورهاري ٿيڻ کانپوءِ آءِ يو ڊي استعمال ڪبي تہ ٻار ضائع ٿي سگهي ٿو.
- عورت پنهنجي سر نہ آءِ يو ڊي لڳائي سگهي ٿي نہ ڪڍي سگهي ٿي. ڪنهن صحت ڪارڪن کي اِها لڳائڻ ۽ ڪڍڻ گهرجي.

انهن سببن ڪري آءِ يو ڊي استعمال ڪندڙ عورت ڪنهن صحت مرڪز پر سان رهندي هجي تہ بهتر ٿيندو.



خبردار! جيڪڏهن آءِ يو ڊي استعمال ڪندڙ عورت ۾ هيٺين مان ڪا بہ علامت نظر اچي تہ طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.

- ماهواري دير سان اچڻ يا بلڪل نہ اچڻ يا ماهوارين جي وچ ۾ معمول جي اُبتڙ داغ نظر اچڻ.
- پيٽ ۾ سور جيڪو ختم ئي نہ ٿئي، يا جنسي عمل دوران تڪليف.
- انفيڪشن جون علامتون: عورتاڻي عضوي مان ڪا رطوبت خارج ٿيڻ يا بدبو اچڻ، بخار، سيءُ، طبيعت ۾ بيزاري محسوس ٿيڻ.
- آءِ يو ڊيءَ جون ڌوريون ننڍيون يا ڊگهيون ٿيڻ، غائب ٿي وڃڻ يا آءِ يو ڊيءَ جو عورتاڻي عضوي اندر محسوس ٿيڻ.



آءِ يو ڊي لڳرائيندڙ عورت کي هر مهيني چڪاسڻ گهرجي تہ اِها لڳل آهي يا نہ. انهيءَ چڪاس جو بهترين وقت ماهواريءَ کانپوءِ ٿئي ٿو.

پهرين هٿ ڌوئڻ گهرجن. ان کانپوءِ ٻہ آڱريون عورتاڻي عضوي اندر وجهي آءِ يو ڊيءَ جي ڌورين کي ڇُهڻ گهرجي. هر مهيني انهن جي ڊيگهہ هڪجيتري هئڻ گهرجي.

جيڪڏهن ڌوريون ننڍيون يا ڊگهيون هجن يا بلڪل محسوس نہ ٿي رهيون هجن تہ ٿي سگهي ٿو تہ اِهي يوٽرس اندر هليون ويون هجن يا آءِ يو ڊي ڪري پئي هجي. ان صورت ۾ عورت طبي مدد حاصل ڪندي ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو اختيار ڪري

باقاعدي هم بستريءَ کانسواءِ جنسي عمل

جنسي عمل جا ڪيترائي اهڙا طريقا آهن جن ذريعي حمل نہ ٿيندو آهي. ڪيترائي جوڙا وات

سان جنسي عضون کي ڇهندا آهن ۽ جنسي عضون کي جسم جي ٻين حصن سان لڳائيندا آهن انهن ۾ ايچ آءِ وي/ايڊز يا ٻين جنسي بيمارين جي منتقل ٿيڻ جو خطرو انتهائي گهٽ هوندو آهي ۽ عمل نه ٿيندو آهي. مقعد ۾ جنسي عمل سان به حمل نه ٿيندو آهي پر ان سان ايچ آءِ وي/ايڊز ۽ ٻين جنسي بيماريون سولائي سان منتقل ٿي سگهن ٿيون.



جنسي عمل کان مڪمل پرهيز ڪرڻ حمل روڪڻ جو سڀ کان بهترين طريقو آهي ۽ ايچ آءِ وي/ايڊز ۽ ٻين جنسي بيمارين کان بچڻ جو سٺو طريقو به آهي. پر گهڻي ڊگهي عرصي تائين جنسي عمل نه ڪرڻ ذال مڙس لاءِ انتهائي ڏکيو ٿي سگهي ٿو.



ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڏارائڻ

ويم جي پهرين ڇهن مهينن دوران ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڏارائيندڙ اڪثر عورتن ۾ ٻچيداني مان بيضا خارج نه ٿيندا آهن (ڏسو صفحو 29). ان ڪري هو جنسي عمل مان ڳورهاريون ٿيڻ ٿي سگهن

عام طور تي عورت ڳورهاري نه ٿيندي جيڪڏهن هوءَ ٻار کي ٿڃ ڏارائي رهي آهي ۽:

1. ٻار ڇهن مهينن کان گهٽ ڄمار وارو آهي، ۽
2. عورت کي ويم کانپوءِ ماهواري نه آئي هجي، ۽
3. عورت ٻار کي فقط پنهنجي ٿڃ ڏارائي رهي هجي

جيڪڏهن عورت ٻار کي ڏهي جو کير، پاڻي يا ٻيون پاڻياٺ واريون شيون ڏئي رهي آهي ته سولائي سان ڳورهاري ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ٿڃ ڏارائڻ ۾ ڇهن ڪلاڪن کان وڌيڪ جي وٿي آهي ته به هوءَ ڳورهاري ٿي سگهي ٿي.

ٿڃ ڏارائڻ ذريعي حمل کان بچڻ وارو طريقو ايچ آءِ وي/ايڊز ۽ ٻين جنسي بيمارين کان نٿو بچائي. ان کانسواءِ ٿڃ ڏارائڻ مهل ايچ آءِ وي/ايڊز لڳڻ مان اهو خطرو به رهي ٿو ته مرض ٻار کي به منتقل ٿي وڃي. جيڪڏهن مڙس کي ايچ آءِ وي/ايڊز هئڻ جو شڪ هجي ته هر ڀيري جنسي عمل مهل ڪنڊوم استعمال ڪري

ڄمڻ بابت ڄاڻ (فطري ڪٽنبي رٿابندي)

عورت پنهنجي ڄمڻ (Fertility) وارن ڏينهن ۾ (جڏهن هوءَ ٻار ڄڻي سگهي) فقط اُن وقت ڳورهاري ٿي سگهي ٿي جڏهن ٻچيداني مان ڪو بيضو نالين ۽ يوٽرس ۾ داخل ٿئي. اهو عمل مهيني ۾ فقط هڪ ڀيرو ٿيندو آهي (ڏسو صفحو 29). ان بابت ڄاڻ لاءِ عورت کي پنهنجي جسم جون علامتون ڏسڻ گهرجن ته جيئن هوءَ اهو سمجهي سگهي ته هوءَ ڪڏهن ڄڻي سگهي ٿي. انهن ڏينهن ۾ زال مڙس کي جنسي عمل نه ڪرڻ گهرجي (يعني مرداڻو عضوو عورتاڻي عضوي ۾ داخل نه ٿيڻ گهرجي.) انهن ڏينهن ۾ هو چاهين ته ٻيا جنسي فعل ڪري سگهن ٿا جهڙوڪ جنسي عضون کي جسم جي ٻين حصن سان رڳڙڻ يا وري انهن ڏينهن ۾ ڪنڊوم يا ڊايافرام هڻي حمل ٿيڻ کان روڪي سگهن ٿا.

فطري ڪٽنبي رٿابنديءَ تي ڪو پئسو خرچ نٿو ٿئي ۽ ان جا ڪي ذيلي اثر به ناهن. پر اهو طريقو استعمال ڪرڻ ڏکيو ٿي سگهي ٿو. عورت کي هر ڀيري اهو پتو نه هوندو آهي ته سندس ڄمڻ وارا



ڏينهن ڪهڙا آهن ۽ جيڪڏهن ڪنهن هڪ مهيني ماهواري بيقاعدي ٿي پئي ته هوءَ سولائي سان ڳوڙهاري ٿي سگهي ٿي. اهو طريقو عام طور تي اُن وقت سڀ کان وڌيڪ اثرائتو ٿئي ٿو جڏهن زال ۽ مڙس ٻنهي کي ان جي تربيت ڏني وئي هجي. فطري ڪٽنبي رٿابندي ايچ آءِ وي/ايڊز ۽ ٻين جنسي بيمارين کان نٿي بچائي.

فطري ڪٽنبي رٿابندي انهن عورتن لاءِ بيڪار آهي جن کي جنسي عمل جي اوقات تي اختيار ناهي. جڏهن عورت جي ڳيچڻ جا ڏينهن هجن ته سندس مڙس کي ڪنڊوم يا ڊايافرام استعمال ڪرڻ يا وري جنسي عمل کان ٿي پاسو ڪرڻ تي راضي هئڻ گهرجي.

انهن عورتن کي بہ اهو طريقو استعمال نہ ڪرڻ گهرجي جن جي ماهواريءَ جو عرصو هر مهيني مختلف ٿئي ٿو. جن عورتن تازو ئي ٻار ڄڻيو هجي يا جن جو حمل ضائع ٿيو هجي، کي هيءَ طريقو اُوستائين استعمال نہ ڪرڻ گهرجي جيستائين لاڳيتو ڪيترائي مهينا ماهواري باقاعدي نہ اچڻ شروع ٿئي.

ڳيچڻ بابت ڄاڻ پئدا ڪرڻ جا ڪيترائي طريقا آهن. هن ڪتاب ۾ اسان رطوبت يا ميوڪس واري طريقي ۽ ڏينهن ڳڻڻ واري طريقي بابت ٻڌايو آهي. اِهي طريقا گڏوگڏ استعمال ڪرڻ سان وڌيڪ بهتر نتيجا اچي سگهن ٿا. پر ڪجهہ نہ هئڻ کان بهتر آهي تہ ڪو هڪ طريقو استعمال ڪجي.

رطوبت (Mucus) جو طريقو

ان طريقي ۾ عورت روزانو پنهنجي هٿ سان عورتاڻو عضوو چڪاسيندي آهي ڳيچڻ وارا ڏينهن شروع ٿيا آهن يا نہ. ڳيچڻ وارا ڏينهن شروع ٿيڻ تي رطوبت چڪڻ واري ۽ سڻڀي هوندي جيئن ڪچو بيضو.

رطوبت چڪاسڻ لاءِ عورت کي گهرجي تہ پنهنجو عضوو صاف آڱر، ڪاغذ يا ڪپڙي سان صاف ڪري، پوءِ رطوبت چڪاسي.

اڇي، خشڪ ۽ چُڪندڙ رطوبت انهن ڏينهن کان علاوه ٿيندي آهي (يا رطوبت هوندي ئي ناهي). پهرين خشڪ ڏينهن جي ٻن ڏينهن کانپوءِ جنسي عمل ڪري سگهجي ٿو.





ڳيچڻ مهل رطوبت صاف ۽ پاڻي جهڙي هوندي آهي ان وقت جنسي عمل نہ ڪجي

ٻن ٽن مهينن جي مشق کانپوءِ عورت پنهنجي رطوبت ۾ ان قسم جون تبديليون سولائي سان سڃاڻي سگهي ٿي



رطوبت جو طريقو ڪيئن استعمال ڪجي

- روزانو هڪ مقرر وقت تي رطوبت چڪاسيو. جنسي عمل کان اڳ چڪاسيو.
- رطوبت پاڻيءَ جهڙي هجي تہ جنسي عمل کان پاسو ڪريو يا انهن ڏينهن ۾ ڪنڊوم يا ڊاياڦرام هٿو.
- پاڻيءَ جهڙي رطوبت محسوس ٿيڻ جي آخري ڏينهن کانپوءِ ٻن ڏينهن تائين جنسي عمل نہ ڪريو.
- ڪنهن بہ وقت عورتاڻي عضوي تي پاڻيءَ جو ڇنڊ ڪو نہ هڻو. نہ ئي ان کي ڌوئو. ان سان رطوبت ڌوپجي ويندي.

جيڪڏهن عورتاڻي عضوي ۾ انفيڪشن آهي يا جيڪڏهن اوهان کي ڳيچڻ جي ڏينهن بابت پڪ نہ هجي تہ ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو استعمال ڪريو.

ڏينهن ڳڻڻ وارو طريقو

ڏينهن ڳڻڻ واري طريقي ۾ عورت انهن ڏينهن ۾ جنسي عمل نہ ڪندي آهي جيڪي سندس ڳيجھ وارا ڏينهن هوندا آهن. اِهو طريقو فقط اُهي عورتون استعمال ڪري سگهن ٿيون جن جي ماهواري باقاعدي هجي ۽ ماهواريءَ جو پورو دور 26 کان 32 ڏينهن جي وچ ۾ هجي. ان جو مطلب اِهو آهي تہ هڪ ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن کان ايندڙ ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن تائين جو عرصو 26 ڏينهن کان گهٽ ۽ 32 ڏينهن کان وڌيڪ نہ هجي.

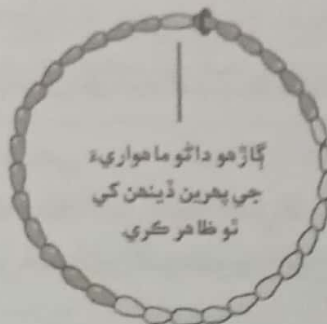
اِهو طريقو عام طور تي انهن عورتن لاءِ اثرائتو هوندو آهي، جن جي ماهوارين جو عرصو هڪجهڙو هوندو آهي (يعني کين باقاعدگيءَ سان ماهواري ايندي هجي). پر جيڪڏهن ڪنهن عورت جي ماهواريءَ جو پورو دور مختلف عرصي وارو آهي تہ هوءَ ڳورهاري ٿي سگهي ٿي. بيماري يا تمام گهڻي ذهني دٻاءَ جي حالت ۾ ماهواريءَ جو عرصو بدلجڻ عام ڳالهہ آهي. جڏهن عورت بيمار هجي يا ذهني دٻاءُ محسوس ڪندي هجي تہ اُن وقت تائين ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو استعمال ڪري جيستائين چاڪ نہ ٿي وڃي ۽ ماهواريءَ بہ باقاعدگي ٿي وڃيس.



ڏينهن ڳڻڻ وارو طريقو ڪيئن استعمال ڪجي

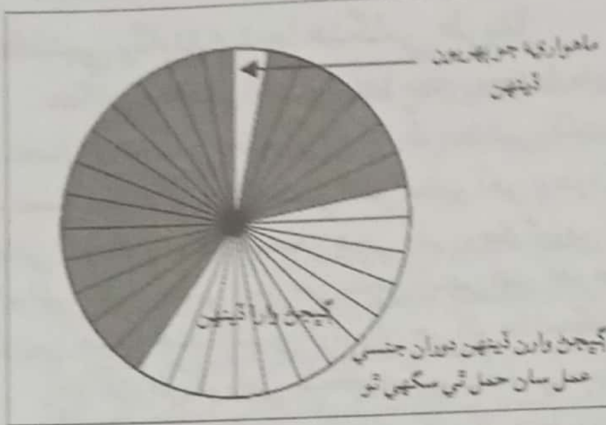
ان طريقي تحت عورت پنهنجي ماهواريءَ جي اٺين ڏينهن کان 19هين ڏينهن تائين جنسي عمل کان پاسو ڪندي. جيڪڏهن انهن ڏينهن ۾ جنسي عمل ڪرڻو آهي تہ ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو استعمال ڪجي.

عورتون پنهنجي ڳيجھ وارا ڏينهن ياد رکڻ لاءِ داڻا، چارٽ ۽ ٻيون شيون استعمال ڪنديون آهن. ڪنهن نيڪلس جي شڪل ۾ ٽن مختلف رنگن جا 32 داڻا پرويو. هر رنگ جو داڻو عورت جي ماهواريءَ جي دور جي مختلف حصي کي ظاهر ڪندو.



ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن عورت ڳاڙهي داڻي تي هڪ ڇلو وجهندي آهي. روزانو ڇلي کي اڳئين داڻي تي منتقل ڪندي آهي. جڏهن ڇلو اڇن داڻن تي پهچندو تہ هوءَ جنسي عمل سان ڳورهاري ٿي سگهي ٿي. جڏهين بہ اڳئين ماهواري شروع ٿيندي آهي هوءَ ڇلي کي سري واري ڳاڙهي داڻي تي ڪٽي ايندي آهي.

ان قسم جو هڪ نيڪلس بازار ۾ ملندو آهي جنهن کي سائيڪل بيڊز سڏيو ويندو آهي.



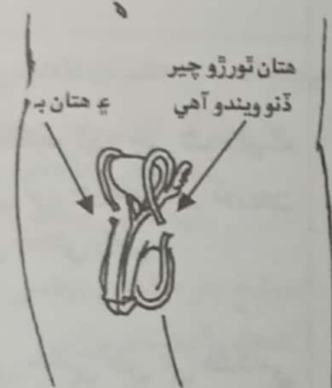
يا هوءَ هڪ چارٽ ٺاهي سگهي ٿي جنهن تي 32 حصا هجن. هر حصو سنڌس ماهواريءَ جي عرصي جو هڪ ڏينهن ظاهر ڪري. هوءَ چارٽ تي هر ڏينهن جي حصي تي نشان لڳائيندي وڃي ته جيئن ياد رهيس ته ڪهڙن ڏينهن ۾ ڳورهاري ٿي سگهي ٿي.

استيريلائيزيشن

هيءَ هڪ آپريشن آهي جنهن سان ٻار ڄڻڻ تقريباً ناممڪن ٿي ويندو آهي. اِها انهن ماڻهن لاءِ بهتر آهي جيڪي مستقبل ۾ ڪڏهن به ٻار ڄڻڻ نه چاهيندا هجن.

اِها آپريشن صحت مرڪز تي ٿورڙي وقت ۾ ٿي وڃي ٿي ۽ خطرناڪ نه هوندي آهي. اِهو طريقو تقريباً سدائين مڪمل طور تي اثرائتو ٿئي ٿو. ڊاڪٽر استيريلائيزيشن کي غيراثرائتو ڪرڻ جي ڪوشش ڪري سگهن ٿا پر ان تي خرچ تمام گهڻو ٿو اچي ۽ اڪثر ڪامياب نٿو ٿئي. اِهو طريقو مردن ۽ عورتن کي ايچ آءِ وي/ايڊز کان نٿو بچائي.

مردن جي نس بندي (Vasectomy)



اِها به هڪ سادي آپريشن آهي. ان ۾ تقريباً ڏهه منٽ لڳندا آهن. صحت ڪارڪن انهن نالين کي ڪپي ڇڏيندا آهن جن مان مني مرداڻي عضوي ۾ داخل ٿيندي آهي. مردن جون ڳوڙهيون (Testicles) نه ڪپيون آهن.

آپريشن مان مرد جي جنسي عمل ڪرڻ يا جنسي لطف محسوس ڪرڻ واري صلاحيت تي ڪو اثر نه پوندو آهي. آپريشن ڪانپوءِ به جنسي عمل دوران سندس مني خارج ٿيندي آهي پر ٻار پيدا ڪندڙ جزا ڳوڙهين مان منيءَ ۾ نه وڃي سگهندا آهن. تقريباً ٽن مهين تائين نالين ۾ اِهي جزا موجود هوندا آهن تنهنڪري ان دوران زال مڙس ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو بيو طريقو ضرور استعمال ڪن.

عورتن جي استيريلائيزيشن (Tubal ligation)



هيءَ مرداڻي آپريشن جي ڀيٽ ۾ ڪجهه وڌيڪ پيچيدي آپريشن آهي پر اِها به محفوظ آهي. صحت ڪارڪن انهن نالين کي ڪپيندي آهي جيڪي عورت جو بيضو سنڌس يوٽرس تائين پهچائين ٿيون. ان آپريشن ۾ ٽيهه منٽ لڳندا آهن.

ان آپريشن ڪانپوءِ عورت جي ماهواري يا سنڌس جنسي عمل ڪرڻ يا ان مان مزو ماڻڻ تي ڪو به فرق نه پوندو آهي.



ڪٽنبي رٿابنديءَ جا هنگامي طريقا

هنگامي حالت ۾ اختيار ٿيندڙ حمل روڪ طريقو جنسي عمل کانپوءِ استعمال ٿيندو آهي. جيڪڏهن عورت ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو طريقو استعمال ڪرڻ کانسواءِ جنسي عمل ڪيو آهي ۽ هوءَ ٻُور هاري ٿيڻ نٿي چاهي ته جيترو جلدي ممڪن هجي حمر روڪ گورين جي وڏيڪ خوراڪ واپرائي. ڪيس جنسي عمل جي پنجن ڏينهن اندر اهو ڪرڻ گهرجي. گورين جيترو جلد کائيبيون اوترو ان جي اثر جا امڪان وڌندا.

اهو اهڙو طريقو ناهي جيڪو هر پيري جنسي عمل ڪرڻ تي استعمال ڪري سگهجي. هنگامي طور تي حمل روڪ طريقي سان اڪثر اُلٽي ۽ مٿي جي سور جي شڪايت ٿيندي آهي. ان طريقي تي اوترو انحصار نٿو ڪري سگهجي جيترو ٻين تي ڪبو آهي.



هنگامي حالت ۾ حمل روڪ گوريون ڪيئن ڏجن

اڪثر حمر روڪ گورين ۾ ايٿنل ايسٽريڊيول (ايسٽروجن) ۽ ليوونورجسٽرل (پروجسٽن) هوندا آهن. گورين جي تعداد جو انحصار انتي آهي ته هڪ گوريءَ ۾ ڪيتري ايٿنل ايسٽريڊيول آهي.

- 100 مائيڪروگرام ايٿنل ايسٽريڊيول کائڻ لاءِ ڏيو.
- پوءِ 12 ڪلاڪن کانپوءِ وڌيڪ 100 مائيڪروگرام ڏيو.

گهٽ خوراڪ واريون گوريون (30 کان 35 مائيڪروگرام ايٿنل ايسٽريڊيول واريون)

- 4 گوريون ڏيو. پوءِ 12 ڪلاڪن کانپوءِ وڌيڪ 4 گوريون ڏيو.

وڌيڪ خوراڪ واريون گوريون (50 مائيڪروگرام ايٿنل اسٽريڊيول واريون)

- 2 گوريون ڏيو. پوءِ 12 ڪلاڪن کانپوءِ وڌيڪ 2 گوريون ڏيو.

ايمرجنسي گورين سان عورت کي مٿي ۾ سؤر يا شديد اُلٽيون/ جيءَ ڪچو ٿيڻ جي شڪايت ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن چاهي ته گورين سان گڏ ڪا ٻي شئي کائي سگهي ٿي. جيڪڏهن گوريون کائڻ جي ٽن ڪلاڪن اندر اُلٽي اچي ته پوءِ اوتري ئي خوراڪ ٻيهر استعمال ڪئي وڃي.

فقط پروجسٽن واريون گوريون

ڪجهه علائقن ۾ عورتون اُهي گوريون استعمال ڪنديون آهن جيڪي خاص طور تي هنگامي حالت ۾ حمل روڪڻ لاءِ ناهيون وينديون آهن. انهن ۾ هارمونن جو تمام گهٽو مقدار هوندو آهي. ان ڪري عورت کي گهڻيون گوريون کائڻيون نه پونديون آهن. انهن گورين ۾ ٿي سگهي ٿو ته فقط پروجسٽسن هجي ۽ ايسٽروجن نه هجي. فقط پروجسٽن وارين گورين سان عام طور تي اُلٽي نه ٿيندي آهي.

- 0.75 ملي گرام ليوونورجسٽرل کڻڻ لاءِ ڏيو. پوءِ 12 ڪلاڪن کانپوءِ وڌيڪ 0.75 ملي گرام ڏيو.

هنگامي آءِ يو ڊي

آءِ يو ڊيءَ کي هنگامي حالت ۾ حمل روڪ طريقي طور به استعمال ڪري سگهجي ٿو. جنسي عمل ڪرڻ جي پنجن ڏينهن اندر تربيت يافتا صحت ڪارڪن آءِ يو ڊي هٽي ڇڏي. ان سان عام طور تي حمل جي روڪٿام ٿي ويندي آهي. آئيندي حمل کي روڪڻ لاءِ ان کي لڳو رهڻ ڇڏي سگهجي ٿو پر اهو طريقو ڪنهن اهڙي عورت لاءِ استعمال نه ڪجي جنهن کي ڪا جنسي بيماري هجي.

عضوو ٻاهر ڪڍي ڇڏڻ



هن طريقي ۾ مرد مني نڪرڻ کان اڳ پنهنجو عضوو عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪڍي عورت جي جنسي عضون کان پري ڪري ڇڏيندو آهي. ان ريت مني جا ڦڙا عورت جي جسم ۾ داخل نه ٿيندا آهن.

چاهي مرد هر ڀيري مني نڪرڻ کان اڳ عضوو ٻاهر ڪڍي وٺي پوءِ به هي طريقو وڌيڪ اثرائتو ناهي. ان جو سبب اِهو آهي ته ڪڏهن ڪڏهن مني نڪرڻ کان اڳ ٿورڙا اسپرم خارج ٿيندا آهن. اِهو به ٿي سگهي ٿو ته هو وقت سر پنهنجو عضوو ٻاهر ڪڍي نه سگهي يا ممڪن آهي ته هو ڪڍڻ نه چاهي. ان جو مطلب اِهو ٿيندو ته عورت ڳورهاري ٿي سگهي ٿي. اِهو طريقو اسپرميسائيڊ يا ڊايافرام جهڙي ڪنهن ٻئي طريقي سان گڏ استعمال ڪرڻ تي وڌيڪ ڪارائتو ٿي سگهي ٿو.

گهر تي ٺاهيل اسپنج جو طريقو

ان طريقي ۾ عورت جنسي عمل کان اڳ سرڪي، ليمي يا لوڻ جو اسپنج ٻوڙي پنهنجي عضوي اندر رکندي آهي. اِهو طريقو گهڻو اثرائتو ناهي پر ان سان ڪڏهن ڪڏهن حمل جي روڪٿام ٿي ويندي آهي. جڏهن ڪو ٻيو طريقو استعمال نه ڪري سگهجي ته ان کي آزمائي سگهجي ٿو.

ان سان عورتاڻي عضوي ۾ خارش ٿي سگهي ٿي جنهن ڪري عورت کي سولائي سان جنسي بيماريون لڳي سگهن ٿيون. جيڪڏهن ان سان عورتاڻو عضوو خشڪ ٿي وڃي، سڄي پوي يا ان ۾ خارش ٿيڻ لڳي ته اِهو طريقو استعمال ڪرڻ بند ڪري ڇڏجي.

گهريلو اسپنج ڪيئن ٺاهجي

1. ملايو: 2 ڪاڏي وارا چمچا سرڪي جا هڪ پيالي ٺهڪايل صاف پاڻيءَ ۾ — ليمي جي رس جو چانهه وارو هڪ چمچو هڪ پيالي ٺهڪايل صاف پاڻيءَ ۾ — يا هڪ چمچو لوڻ 4 چمچا ٺهڪايل صاف پاڻيءَ ۾



2. اسپنج جو ڪنهن بيضي جيترو ٺهڪايل ٽڪرو ڪٽيو ۽ مٿين مان ڪنهن هڪ پاڻياٺ ۾ ٻوڙيو.
3. جنسي عمل کان اڳ اسپنج کي عورتاڻي عضوي جي اندر تائين وجهي رکي ڇڏيو. اسپنج رکڻ جي هڪ ڪلاڪ اندر جنسي عمل ڪريو.
4. جنسي عمل جي گهٽ ۾ گهٽ ڇهن ڪلاڪن تائين اسپنج لڳو رهڻ ڏيو، پوءِ ڪڍي ڇڏيو.

اسپنج ڪڍڻ ۾ ڏکيائي ٿي سگهي ٿي پر اِهو عورتاڻي عضوي اندر غائب ٿي نه ويندو. جيڪڏهن عورت اُڪڙين ويهي ڪاڪوس ڪرڻ دوران لڳندڙ زور ڏئي ۽ اسپنج ڪڍڻ لاءِ اندر هٿ وجهي ته اسپنج سولائي سان نڪري ايندو. جيڪڏهن اسپنج ڪڍڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي ته ايندڙ ڀيري ان کي صاف رٻن يا ڏوريءَ سان ٻڌي وجهو.

اسپنج کي ڪيترائي ڀيرا ڌوئي، ٺهڪائي استعمال ڪري سگهجي ٿو. اهو صاف ۽ خشڪ جاءِ تي رکڻ گهرجي. استعمال ٿيندڙ پاڻياٺ کي اڳ ۾ ئي ٺاهي ڪنهن بوتل ۾ رکي سگهجي ٿو.

اُهي طريقا جن سان حمل جي روڪٿام نٿي ٿئي

ڪٽنبي رٿابنديءَ جا ڪجھ طريقا اهڙا به آهن جيڪي استعمال ته گهڻو ٿا ٿين پر اِهي ڪارائتا ناهن. انهن مان ڪي طريقا ته خطرناڪ پڻ آهن:

- تعويذ پائڻ سان حمل نه رڪبو نه ئي دعائن يا جادوئي عمل سان حمل روڪي سگهجي ٿو.
- جنسي عمل کانپوءِ پيشاب ڪرڻ سان عورت ڳورهاري ٿيڻ کان بچي نٿي سگهي (جيتوڻيڪ ان سان پيشاب جي ناليءَ جي انفيڪشن کان بچاءَ ٿي سگهي ٿو).
- جنسي عمل کانپوءِ عورتاڻي عضوي تي ڪنهن پاڻياٺ جو ڇنڊڪو هڻڻ سان حمل جي روڪٿام نٿي ٿي سگهي. ڪجھ جڙي ٻوٽيون ۽ تيز ڪيميڪل ڇنڊڪو هڻڻ لاءِ استعمال ٿين ٿا پر انهن سان عورتاڻي عضوي تي زخم اچي سگهن ٿا.

علائقي واسين لاءِ ڪٽنبي رٿابنديءَ کي اثرائتو بنائڻ:

ڪٽنبي رٿابنديءَ لاءِ مردن کي ذميوار بنائڻ گهرجي

جڏهن عورت ۽ مرد گڏجي ڪٽنبي رٿابندي ڪرڻ جو فيصلو ڪن ٿا ته ان تي ڪاميابيءَ سان عمل ڪرڻ وڌيڪ سولو ٿي پوي ٿو. جيئن ته مرد ويم جي عمل مان نٿا گذرن تنهن ڪري هو اڪثر حمل ۽ ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ذميواري قبول نه ڪندا آهن. تمام گهڻا مرد سمجهندا آهن ته ڪٽنبي رٿابندي عورتن جو مامرو آهي.

ڪجھ مرد اِهو نه چاهيندا آهن ته سندن زالون ڪٽنبي رٿابنديءَ تي عمل ڪن. ٿي سگهي ٿو ته هو تمام گهڻا ٻار چاهيندا هجن يا سمجهندا هجن ته ڪٽنبي رٿابندي غلط شئي آهي يا محسوس ڪندا هجن ته اِها مهانگي آهي يا ان ۾ ڏکيائون آهن ۽ کين ان مان ڪو فائدو نظر نٿو اچي.

جڏهن مرد عورتن جي انهيءَ حق جي حمائت ٿا ڪن ته هو ڳورهاري ٿيڻ چاهين ٿيون يا نه ۽ اِهو ته ڪڏهن ڳورهاري ٿيڻ چاهين ٿيون، ته عورتون پنهنجي مرضيءَ سان ڪٽنبي رٿابنديءَ تي عمل ڪري سگهن ٿيون. جيڪڏهن عورت ۽ مرد ٻار نه چاهيندا هجن ته جنسي عمل ۾ گهٽ پريشاني ٿئي ٿي.

مڊوائف جي حيثيت سان اوهين پنهنجي علائقي جي مردن کي ڪٽنبي رٿابنديءَ جون وڌيڪ ذميواريون قبول ڪرڻ تي راضي ڪري سگهو ٿيون. ڪٽنب ۾ ٻارن جو تعداد گهٽ هوندو ته ڪٽنب جي هر فرد جي صحت ۽ ڇڱڀلائي تي اثر پوندو. مردن کي همٿايو ته:

- ڪنڊوم استعمال ڪن
- زال ڪٽنبي رٿابنديءَ جو جيڪو به طريقو پسند ڪري تنهن جي جي حمائت ڪن.
- ڪٽنبي رٿابنديءَ جي اهميت بابت علائقي جي ٻين مردن سان ڳالھ ٻولھ ڪن.

ڪٽنبي رٿابنديءَ جا ڪارائتا ثابت ٿيندڙ پروگرام

مڊوائفون عورتن ۽ مردن کي ڪٽنبي رٿابنديءَ جي طريقن بابت فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ ان ڪم ۾ ٽي سگهي ٿو ته کين پتو پوي ته سندن علائقي ۾ ڪٽنبي رٿابنديءَ تي عمل ڪرڻ ڪيئن آهي ايئن هجي ته هو ڪٽنبي رٿابنديءَ جي طريقن کي وڌيڪ ڪارائتو بڻائڻ لاءِ ڪم ڪري سگهن ٿيون

عورت جي صحت، ان جي چاڻ ۽ پنهنجي جسم تي سندس ڪنٽرول کي بهتر بڻائڻ لاءِ ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ڪنهن پروگرام کي ڪهڙي ريت ڪارائتو بڻائي سگهجي ٿو؟

- عورتن ۽ مردن آڏو ڪٽنبي رٿابنديءَ جا تمام گهڻا طريقا هجن جن جي فائدن ۽ نقصانن بابت واضح ڄاڻ موجود هجي.
- عورت کي صحت جي ڪنهن مسئلي بابت ڄاڻڻ لاءِ چڪاس جي مناسب سهولت حاصل هجي. جهڙوڪ هاءِ بلڊپريشر. جنهن سان اِهو پتو لڳي ته هوءَ فلاڻو طريقو استعمال ڪري سگهي ٿي يا نه. ڪو طريقو استعمال ڪرڻ شروع ڪرڻ کانپوءِ سارسنڀال جي سهولت، ته جيئن اِهو پتو لڳي سگهي ته ان طريقي مان ڪو مسئلو ته نه پيو ٿئي ۽ جيڪڏهن ٿي رهيو هجي ته عورت کي ڪنهن ٻئي طريقي کي آزمائڻ جي سهولت.
- صحت جون سهولتون جن ۾ ڪٽنبي رٿابنديءَ سان گڏوگڏ ويم کان اڳ، ويم دوران ۽ ان کان پوءِ سارسنڀال پنهنجي ٻج ڏارائڻ ۾ مدد ڪرڻ، سنڊيپڻي جو علاج ۽ جنسي بيمارين جو علاج ۽ بچاءُ شامل آهن
- مردن ۽ عورتن کي همٿائڻ ته ڄمر روڪ سلسلي ۾ ٻنهي ذميواري قبول ڪن
- مقامي صحت ڪارڪنن ۽ خطري کان پاڪ روائتي طريقن جو احترام، جن ۾ ماهواري کي باقاعدي بنائڻ جا طريقا ۽ ڪٽنبي رٿابنديءَ جا طريقا شامل آهن. مڊوائفن وٽ اڪثر روائتي طريقن کي جديد طريقن سان گڏ استعمال ڪرڻ جو چڱو تجربو هوندو آهي.
- دٻاءَ ۽ جبر کان آزادي. جبر جو مطلب اِهو آهي ته صحت ڪارڪن يا ڪو ٻيو فرد عورت تي دٻاءَ وجهي ته هوءَ ڪٽنبي رٿابنديءَ تي عمل ڪري يا ڪو اهڙو طريقو استعمال ڪري جيڪو هوءَ استعمال ڪرڻ نه چاهيندي هجي. اِهو اُن وقت ٿيندو آهي جڏهن ڪٽنبي رٿابنديءَ جي پروگرام ۾ وڌيڪ طريقا دستياب نه هجن يا هدف ٺاهيا ويا هجن (يعني فلاڻو طريقو هيتري تعداد ۾ عورتن کان استعمال ڪرايو ويندو). هدف ٺاهڻ سان اِهو ٿيندو آهي جو صحت ڪارڪن عورتن کي مجبور ڪنديون آهن ته فلاڻو طريقو استعمال ڪن يا کين مڪمل ڄاڻ نه ڏينديون آهن. اِهي مسئلا اُن وقت ٿيندا آهن جڏهن ڪٽنبي رٿابنديءَ جا پروگرام علائقي کان ٻاهر واري ڪنهن وڏي گروپ جي مالي امداد سان هلي رهيا هجن جهڙوڪ عالمي ادارا يا مرڪزي يا صوبائي حڪومتون.



صحت ڪارڪنن کي ان بابت دٻاءَ کان آزاد هئڻ گهرجي ته هو عورتن کي ڪهڙا طريقا پيش ڪن

باب 18

جنسي بيماريون ۽ جنسي عضون جا ٻيا انفيڪشن

هن باب ۾:

باب 18

جنسي بيماريون ۽ جنسي عضون جا ٻيا انفيڪشن

جنسي بيماريون ڇا آهن؟

جنسي طور تي منتقل ٿيندڙ انفيڪشن يا جنسي بيماريون اُهي انفيڪشن آهن جيڪي جنسي عمل دوران هڪ فرد کان ٻئي کي منتقل ٿا ٿين. مرد، عورتون ۽ ٻار سڀئي انهن کان متاثر ٿي سگهن ٿا. سوزاڪ، ڪليميڊيا، ٽريڪوموناس، آتشڪ، شينڪرائيڊ، هرپيز، ڪاري ڪامڻ ۽ ايچ آءِ وي/ايڊز عام جنسي بيماريون آهن.

جيڪڏهن ڪنهن فرد کي هيٺين مان ڪا علامت آهي ته ڪيس جنسي بيماري ٿي سگهي ٿي:



- جنسي عضون مان بدبودار رطوبت خارج ٿيڻ
- جنسي عضون ۾ خارش
- جنسي عضون ۾ سور
- جنسي عضون تي ناسور يا ڦٽ
- پيلوس ۾ سور يا جنسي عمل دوران تڪليف

اِهو به تمام گهڻو عام آهي ته جنسي بيماري هئڻ جي باوجود ڪا علامت نظر نه اچي. تمام گهڻين عورتن ۽ مردن کي جنسي بيماريون لڳل هونديون آهن پر کين ان جو پتو ئي نه هوندو آهي.

جنسي بيمارين جو علاج نه ڪرائبو ته ان جا خطرناڪ نتيجا نڪري سگهن ٿا. ان ڪري جنسي بيماري ٿيڻ جي صورت ۾ ان جو جلد کان جلد علاج ڪرائڻ گهرجي. عورتن جي جنسي بيمارين جو علاج نه ٿيڻ جي صورت ۾ کين بيضي نالين ۾ حمل ٿي سگهي ٿو، سرويڪس جو ڪئنسر ٿي سگهي ٿو يا هوءَ سُنڍ ٿي سگهن ٿيون. (ڏسو صفحو 30).

ڳورهاريءَ کي جنسي بيماري ٿي پوي ته ٻار وقت کان اڳ ڄمي سگهي ٿو يا هو تمام گهڻو ننڍو، نابينو بيمار يا مئل به ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪنهن کي ڪا هڪ جنسي بيماري هوندي ته ڪيس ايچ آءِ وي/ايڊز سميت ڪا ٻي بيماري سولائي سان لڳي سگهي ٿي.



هن باب ۾ سڀ کان وڌيڪ عام جنسي بيمارين بابت ٻڌايو ويو آهي ۽ اِهو سمجهايو ويو آهي ته انهن جو علاج ۽ بچاءُ ڪيئن ڪجي. ان ۾ جنسي عضون جي ڪجهه ٻين انفيڪشنن بابت پڻ ڄاڻايو ويو آهي جيڪي عام ته آهن پر جنسي عمل ذريعي منتقل نٿا ٿين.

جنسي بيماريون ڪيئن منتقل ٿين ٿيون

جنسي بيماري ان وقت منتقل ٿيندي آهي جڏهن ڪو فرد ٻئي ڪنهن اهڙي فرد جي انتهائي ويجهي ڳانڍاپي ۾ هجي جنهن کي اِها بيماري هجي. ويجهي ڳانڍاپي مان مطلب معمول جو جنسي عمل (مرداڻي عضوي جو عورتاڻي عضوي اندر وڃڻ)، مقعد ۾ جنسي عمل (مرد جو عضوو عورت/مرد جي مقعد اندر وڃڻ) يا جنسي عضون تي وات جو استعمال (oral) آهي. اِهو آخري عمل نسبتاً گهٽ ٿيندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن جنسي بيماريون متاثر ٿيل مرداڻي عضوي يا عورتاڻي عضوي کي ٻئي فرد جي جنسي عضون سان رڳڙڻ تي بہ منتقل ٿينديون آهن. تمام گهڻن ماڻهن کي اهڙن فردن کان جنسي بيماريون لڳي وينديون آهن جن ۾ جنسي بيماريءَ جي ڪا بہ علامت ظاهر نہ هوندي آهي.

جنسي بيمارين کان بچڻ لاءِ جنسي انفيڪشن جي شڪار فرد سان جنسي عمل کان پاسو ڪجي. ڪنڊوم استعمال ڪري بہ جنسي بيمارين کان بچي سگهجي ٿو. جنسي بيمارين کان بچاءَ بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحا 350 ۽ 352.

جنسي بيمارين جو علاج

گهڻي ڀاڱي جنسي بيماريون تڪڙي علاج ڪرائڻ جي صورت ۾ ختم ٿي وينديون آهن يا انهن ۾ فرق ايندو آهي. پر گهڻي ڀاڱي عورتن جو علاج نٿو ٿئي. ٿي سگهي ٿو تہ وٽن علاج لاءِ پئسو ڏوڪڙ نہ هجي. هو لڄي ٿينديون هجن. يا کين ڊپ هجي تہ سندن مڙس ناجائز لاڳاپن جو شڪ ڪندو.

انهن سببن ڪري جنسي بيماريءَ جي شڪار عورت جي سارسنڀال جي خاص اهميت آهي. جيڪڏهن ڪا عورت اوهان کي پنهنجي جنسي بيماريءَ بابت ٻڌائي ٿي تہ ڪنهن ٻئي سان اِها ڳالهہ نہ اوريو تہ ڪو ڪيس ڪا جنسي بيماري آهي. ڇاڪاڻ جو ٿي سگهي ٿو تہ ايندڙ ڀيري هوءَ مدد لاءِ اوهان وٽ اچي ئي نہ. مٿس تنقيد نہ ڪريو. ايمانداريءَ ۽ پنهنجي پوري اهليت موجب سندس سوالن جا جواب ڏيو. جيڪڏهن سندس انفيڪشن جو علاج نٿيون ڪري سگهو تہ ويجهي علائقي ۾ سستو علاج ڳولهڻ ۾ سندس مدد ڪريو.

ياد رکو:



- جنسي بيمارين جو جيترو جلد ٿي سگهي علاج ڪرائڻ گهرجي. علاج جلدي ٿيندو تہ ان تي خرچ پکو بہ گهٽ ايندو ۽ علاج بهتر طريقي سان ٿي سگهندو.
- مڙس جو بہ علاج ڪريو. جيڪڏهن مڙس کي بيماري لڳل آهي تہ پوءِ زال جو علاج ڪرڻ مان ڪو فائدو ناهي
- ان ڳالهہ جي خاطري ڪريو تہ عورت سموريون دوائون استعمال ڪري رهي آهي. پل انفيڪشن جون علامتون ختم ٿي وڃن پر ان جي پاڙ پٽڻ لاءِ سموريون دوائون استعمال ڪرڻ ضروري آهي.

نوٽ: هن باب ۾ جن دوائن جا نالا ڏنا ويا آهن سي حمل يا ٿڃ ڏارائڻ دوران استعمال ڪري سگهجن ٿيون سواءِ اُنهن جي، جن بابت خبردار ڪيو ويو آهي تہ انهن کي واپرائڻ خطرناڪ ٿي سگهي ٿو. جيڪي عورتون ڳورهاريون ناهن يا پنهنجي ٿڃ نہ پيئون ڏارائين سي پيون وڌيڪ اثرائتيون دوائون بہ استعمال ڪري سگهن ٿيون. ٻين دوائن بابت ڄاڻڻ لاءِ ڪتاب "جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نہ هجي" ڏسو يا ڪنهن فارماسسٽ سان لهہ وچڙ ۾ اچو.



عورتاڻي عضوي مان اخراج

عورتن ۾ عورتاڻي عضوي مان ڪجهه مادي (رطوبت) جو اخراج عام ڳالهه آهي. اها رطوبت دراصل عورتاڻو عضوو پنهنجو پاڻ کي صاف ڪندو ٿو رهي. ماهواري ۽ حمل دوران ان رطوبت ۾ تبديليون اچن ٿيون.

پر جيڪڏهن عورتاڻي عضوي مان نڪرندڙ رطوبت جي مقدار، رنگ يا بوءِ ۾ ڪا وڏي تبديلي هجي ته ان جو مطلب اهو ٿي سگهي ٿو ته جنسي عضون ۾ انفيڪشن آهي. اها ڪا جنسي بيماري ٿي سگهي ٿي يا ڪنهن ٻئي قسم جو ڪو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

هن باب ۾ اسان علامتن جي لحاظ کان عورتن جي انفيڪشن کي ورهايو آهي. عورتاڻي عضوي مان نڪرندڙ رطوبت ڪليميڊيا، سوزاڪ يا ٽريڪوموناس جي علامت ٿي سگهي ٿي يا ڪنهن ٻئي انفيڪشن جي علامت ٿي سگهي ٿي جيڪو جنسي طور تي منتقل نه ٿيندو هجي.

ڪليميڊيا ۽ سوزاڪ

اهي ٻئي خطرناڪ بيماريون آهن، پر جيڪڏهن انهن جو وقت سر علاج ڪرائبو ته سولائي سان ٺيڪ ٿي وينديون آهن. جيڪڏهن علاج نه ٿيو ته انهن وگهي عورتن ۽ مردن ۾ شديد انفيڪشن يا ٻانجهپڻو ٿي سگهي ٿو.

عورت ۾ علامتون

متاثر ٿيل فرد سان جنسي عمل ڪانپوءِ ڪجهه هفتن يا مهينن اندر هيءَ علامتون ظاهر ٿي سگهن ٿيون:



- عورتاڻي عضوي يا مقعد مان هيڊي يا سائي رنگ جي رطوبت نڪرڻ
- پيشاب ڪرڻ مهل سور يا ساڙو
- بخار
- پيٽ جي هيٺين حصي ۾ سور
- جنسي عمل دوران سور يا رت وهڻ
- ڪا به علامت نه هئڻ

مردن ۽ عورتن ٻنهي کي اهي بيماريون اهڙي طرح ٿي سگهن ٿيون جو ڪا به علامت ظاهر نه ٿئي. جڏهن ڪا علامت نه هجي تڏهن به اهي بيماريون هڪ فرد کان ٻئي کي منتقل ٿي سگهن ٿيون.

مرد ۾ علامتون

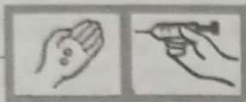
عام طور تي متاثر ٿيل فرد سان جنسي عمل جي ٻن کان پنجن ڏينهن اندر هي علامتون ظاهر ٿين ٿيون:



- عضوي مان رطوبت لڙڻ
- پيشاب ڪندي سور يا ساڙو
- ڪوڙهين ۾ سور يا سوڄ
- ڪا علامت نه هئڻ

علاج

ممڪن هجي ته هر ڳورهاريءَ جو ڪليميڊيا يا سوزاڪ جي چڪاس ڪرائي وڃي. جيڪڏهن چڪاس مان پتو لڳي ته انهن مان هڪ يا ڪو هڪ انفيڪشن آهي ته عورت ۽ سندس مڙس ٻنهي جو علاج ڪرايو وڃي. پر جيڪڏهن سندس چڪاس ممڪن نه هجي ۽ منجهس يا سندس مڙس ۾ انفيڪشن جون علامتون هجن تڏهن به ٻنهي جو تڪڙو علاج ٿيڻ گهرجي. بهتر آهي ته جيڪڏهن انفيڪشن جو فقط امڪان هجي ۽ پڪ نه هجي ته ڪو انفيڪشن آهي ته تڏهن به علاج ڪرايو وڃي.



ڪليميڊيا جي علاج لاءِ

- 500 ملي گرام ايريٿرومائيسن .... ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ چار ڀيرا، ست ڏينهن يا
- 500 ملي گرام ايموڪسي سلين.... ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا، ست ڏينهن

سوزاڪ جي علاج لاءِ

- 250 ملي گرام سيفٽرائيڪسون جي انجيڪشن .... ڏونئري ۾، فقط هڪ ڀيرو يا

400 ملي گرام سيفيڪسيم...... ڦڪڻ لاءِ فقط هڪ ڀيرو

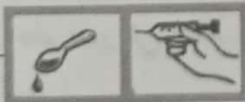
ڪليميڊيا ۽ سوزاڪ جو گڏوگڏ ٿيڻ عام آهي. جيڪڏهن اوهان کي پڪ نه هجي ته عورت کي ڪهڙي بيماري آهي ته زال مڙس جو ٻنهي انفيڪشنن لاءِ علاج ڪريو.

نوٽ: ماضيءَ ۾ سوزاڪ جي علاج لاءِ پينسلين استعمال ٿيندي هئي. هاڻ تمام گهڻين جاين تي پينسلين سوزاڪ کي ختم نٿي ڪري سگهي ڇاڪاڻ جو ان دوا خلاف مزاحمت پيدا ٿي وئي آهي (ڏسو صفحو 486). اِهو پتو لڳايو ته اوهان جي علائقي ۾ ڪهڙيون دوائون مناسب آهن.



ڪليميڊيا ۽ سوزاڪ سبب ٻارن جا مسئلا

ويم مهل ڪليميڊيا ۽ سوزاڪ جون شڪار عورتون اِن بيماريءَ جا جيوڙا پنهنجي ٻارن کي منتقل ڪري سگهن ٿيون. ان ڪري اکين جو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو جنهن مان نظر ختم ٿيڻ جو خطرو ٿئي ٿو يا ڦڦڙن جي خطرناڪ بيماري ٿي سگهي ٿي. اک ۾ انهن بيمارين جي انفيڪشن سبب عام طور تي پهرين مهيني اندر اکين مان گهاٽي هيڊي رنگ جي رطوبت نڪرندي آهي. ٻارن ۾ اکين جي انفيڪشن جي روڪٿام لاءِ ڄمڻ کانپوءِ ٻار جي اکين ۾ اينٽي بايوٽڪ ملم وجهو (ڏسو صفحو 275).



جيڪڏهن ٻار کي ڪليميڊيا جو انفيڪشن آهي ته

- 30 ملي گرام ايريٿرومائيسن شربت ڏيو... پيئڻ لاءِ، ڏينهن ۾ چار ڀيرا، 14 ڏينهن تائين.

جيڪڏهن ٻار کي سوزاڪ جو انفيڪشن آهي ته

- 125 ملي گرام جي سيفٽرائيڪزون انجيڪشن هڻو... ستر جي ڏونئري ۾، فقط هڪ ڀيرو.

جيڪڏهن چڪاس ممڪن نه هجي ۽ اهو پتو نه لڳي ته ڪهڙو انفيڪشن آهي ته ٻئي دوائون ڏيو.

پيلوڪ انفيڪشن (پيلوڪ انفليميٽري ڊزيز پي آءِ ڊي)



پيلوڪ انفيڪشن

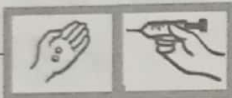
هيءَ عورت جي يوٽرس، ٽيوب يا ٻچيدانيءَ ۾ ٿيندڙ خطرناڪ انفيڪشن آهي. پيلوڪ انفيڪشن اوڏي مهل ٿيندو آهي جڏهن عورت کي ڪليميڊيا يا سوزاڪ جهڙي ڪا جنسي بيماري ٿئي ۽ ان جو علاج نه ڪرايو ويو هجي. اِها بيماري حمل ضائع ٿيڻ ۽ وبم ڪانپوءِ به ٿي سگهي ٿي. جيوڙا عورت جي يوٽرس، نالين يا ٻچيدانيءَ ۾ داخل ٿي ويندا آهن ۽ اُتي انفيڪشن پئدا ڪندا آهن.

جيڪڏهن پيلوڪ انفيڪشن جو علاج نه ڪيو ويو ته عورت کي ڊگهي عرصي تائين سور رهندو. جن عورتن کي پيلوڪ انفيڪشن هجي تن جي ٽيوبل حمل يا سُنڊ ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا آهن. ان سان موت پڻ ٿي سگهي ٿو.



پيلوڪ انفيڪشن جون علامتون

- پيٽ جي هيٺين حصي ۾ سور
- تيز بخار (38 ڊگري سينٽي گريڊ يا 100.4 فارن هائيٽ کان وڌيڪ)
- تمام گهڻو بيمار يا ڪمزور محسوس ڪرڻ
- عورتاڻي عضوي مان سائي يا هيڊي رنگ جي بدبودار رطوبت نڪرڻ
- جنسي عمل دوران سور يا رت اچڻ



پيلوڪ انفيڪشن جي علاج لاءِ

جنهن عورت کي پيلوڪ انفيڪشن هجي سا ٽي دوائون گڏ واپرائي. هڪ دوا ڪليميڊيا جي، ٻي سوزاڪ جي ۽ ٽين اينٽي بايوٽڪ ميٽرونائيڊازول

ڪليميڊيا لاءِ

- 500 ملي گرام ايريٿرومائيسن .... ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ چار ڀيرا، چوڏهن ڏينهن

يا

- 500 ملي گرام ايموڪسي سلين.................. ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا، چوڏهن ڏينهن

۽ سوزاڪ لاءِ

- 250 ملي گرام سيف ٽرائيڪ انجيڪشن ..... ڏوئنري ۾، فقط هڪ ڀيرو

يا

- 400 ملي گرام سيفڪزم انجيڪشن .... فقط هڪ ڀيرو

۽ پيلوڪ انفيڪشن پئدا ڪندڙ ڪنهن ٻئي قسم جي جيوڙن لاءِ

- 400 کان 500 ملي گرام ميٽرونائيڊازول... ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا، چوڏهن ڏينهن

حمل جي پهرين ٽن مهينن دوران ميٽرو نائيڊازول استعمال نه ڪرڻ گهرجي

جيڪڏهن ٻن ڏينهن ۽ ٻن راتين (48 ڪلاڪ) کانپوءِ به عورت جي حالت بهتر نه ٿئي يا جيڪڏهن کيس تيز بُخار هجي يا اُلٽيون ٿين ته کيس هڪدم صحت مرڪز وٺي وڃڻ گهرجي. کيس نسن ذريعي طاقتور دوائن جي ضرورت آهي.

ٽريڪوموناس

هيءَ انتهائي تڪليف ڏيندڙ بيماري آهي جنهن ۾ خارش ٿئي ٿي. مردن ۾ عام طور تي ان جي ڪا علامت ظاهر نہ ٿيندي آهي پر سندن جنسي عضوي ۾ ان جو جيوڙو ٿي سگهي ٿو جيڪو جنسي عمل دوران عورت کي منتقل ٿي ويندو آهي.



ٽريڪوموناس خطرناڪ ناهي پر ان سان عورتاڻي عضوي ۾ خارش ٿي سگهي ٿي جنهن ڪري عورت کي سولائي سان ايچ آءِ وي/ايڊز يا ٻيون جنسي بيماريون لڳي سگهن ٿيون.

ٽريڪوموناس جون علامتون

- ڦلوڪڙن واري ڳدلي يا هيڊي رطوبت
- بدبودار رطوبت
- جنسي عضون ۾ عورتاڻي عضوي جو ڳاڙهو ٿيڻ ۽ خارش محسوس ٿيڻ
- پيشاب ۾ تڪليف يا ساڙو

عورت سٽزباٿ (Sitz bath) وٺي تہ بهتر محسوس ڪندي. اهو ان طرح ٿيندو آهي جو عورت صاف ۽ نيم گرم پاڻيءَ سان ڀريل ٿانو ۾ 15 منٽ ويهي. جيترا ڀيرا ٿي سگهي اهو ڪجي. ان سان جنسي عضون کي آرام ايندو آهي ۽ بيماري جلد ختم ٿي ويندي آهي. جيستائين عورت ۽ سندس مڙس جو علاج مڪمل نہ ٿئي ۽ سمورئيون علامتون ختم نہ ٿي وڃن جنسي عمل ڪرڻ کان پاسو ڪرڻ گهرجي.



ٽريڪوموناس جي علاج لاءِ

جيڪڏهن عورت ڳورهاري هجي:

حمل جي ٽين مهيني جي پڇاڙي تائين جو انتظار ڪجي. حمل جي پهرين ٽن مهينن ۾ هيءَ دوا خطرناڪ ٿي سگهي ٿي. ٽين مهيني کانپوءِ:

- 400 کان 500 ملي گرام ميٽرونائيڊازول.... ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ ٻہ ڀيرا، ست ڏينهن. عورت جي مڙس کي بہ 2 گرام ميٽرونائيڊازول ڏيو ڦڪڻ لاءِ فقط هڪ ڀيرو.

خمير يا ييسٽ (ڪينڊيڊا، اڇي رطوبت، فنگس)

خمير عام طور تي جنسي بيماري ناهي پر اهو عورتاڻي عضوي ۾ ٿيندڙ انتهائي عام انفيڪشن آهي. ڳورهاري عورتن ۽ اينٽي بايوٽڪس يا جم روڪ گوريون کائيندڙ عورتن ۾ هيءَ بيماري خاص طور تي عام جام آهي. مردن کي بہ خميري انفيڪشن لڳي سگهي ٿو.

خمير جون علامتون

- جنسي عضون ۾ خارش
- عورتاڻي عضوي جي ٻاهر ۽ اندر ڳاڙهي چمڪندڙ چمڙي جنهن مان ڪڏهن ڪڏهن رت ٽمندو آهي.
- پيشاب ڪرڻ مهل ساڙو
- عورتاڻي عضوي مان سينور يا اڇي جهڙي بوءِ اچڻ

علاج

خمير خطرناڪ ناهي پر ڪُورهارين جو ويم ڪان اڳ خمير جو علاج ٿيڻ گهرجي نہ تہ ٻار کي ترش ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 306). خمير اڪثر قدرتي علاج سان ٺيڪ ٿي ويندو آهي.

خمير جي انفيڪشن لاءِ قدرتي علاج

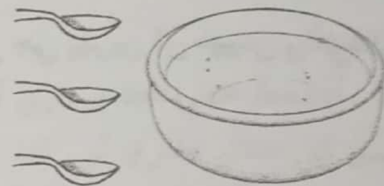


صاف نيم گرم پاڻيءَ سان ڀريل ٿانو ۾ سرڪو يا ڏونئرو ملايو.

پوءِ عورت ان ٿانو ۾ ڏينهن ۾ ٻہ ڀيرا ويهي جيستائين بهتر محسوس نہ ڪري

يا هوءَ اِهو بہ ڪري سگهي ٿي تہ:

هڪ ليٽر ٺهڪايل ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٽي ڪاڌي جا چمچا سرڪو ملائي.



ڪپهہ جو صاف ٽڪرو سرڪو لڳل پاڻيءَ ۾ ٻُسائي، رات جو عورتاڻي عضوي جي اندر رکي. ٽن راتين تائين اِهو عمل ڪري هر صبح ڪپهہ ڪڍي ڇڏي

جيڪڏهن قدرتي علاج مان فائدو نہ ٿئي تہ هيٺين مان ڪا دوا آزمائي:



خمير جي انفيڪشن جي علاج لاءِ

جنيشين وائلٽ ٪1 ۾ ڪپهہ جو صاف ٽڪرو ٻوڙيو:

- ڪپهہ جو ٽڪرو رکو.. عورتاڻي عضوي جي اندر، هر رات، ٽن راتين تائين. هر صبح ڪپهہ ڪڍي ڇڏيو.

يا

- 200 ملي گرام مائيڪونازول انسرٽ.......... عورتاڻي عضوي ۾ مٿين پاسي ڏانهن رکو، هر رات، ٽن راتين تائين.
- 100,000 يونٽ نسٽيٽن انسرٽ رکو...... عورتاڻي عضوي ۾ مٿين پاسي ڏانهن، هر رات، 14 راتيون.

بچاءُ

پوليسٽر يا نائيلون بدران ڪاٽن جا ڍلا ڪپڙا ۽ انڊرويئر پهريو. انهن سان جنسي عضون کي وڌيڪ هوا ٿي ملي. ان سان خمير جي روڪٿام ٿئي ٿي. انڊرويئر جلدي جلدي ڌوئو ۽ تبديل ڪريو. وينجهڻ مهل عورتاڻي عضوي ۾ صابڻ نہ وجهو. پاڻيءَ جو چِنڊڪو نہ هڻو.

بيڪٽيريل وجائنوسس (بي وي، گارڊنيريلا)

هيءَ جنسي بيماري ناهي. اِها عام طور تي خطرناڪ نہ ٿيندي آهي پر ان سان ڳورهارين جا ٻار جلد ڄمي سگهن ٿا يا ڄمڻ کانپوءِ ڪين انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

علامتون

- معمول کان وڌيڪ رطوبت اچڻ
- عورتاڻي عضوي مان بدبو اچڻ، خاص طور تي جنسي عمل کانپوءِ
- هلڪي خارش



بيڪٽيريل وجائنوسس جي علاج لاءِ

جيڪڏهن عورت ڳورهاري هجي:

حمل جي ٽين مهيني جي پڄاڻ تائين انتظار ڪجي. حمل جي پهرين ٽن مهينن ۾ هيءَ دوا خطرناڪ ٿي سگهي ٿي.

ٽين مهيني کانپوءِ

- 400 کان 500 ملي گرام ميٽرونائيڊازول.............. ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ ٻہ ڀيرا، ست ڏينهن.
  يا
- ميٽرونائيڊازول جو 500 ملي گرام انسرٽ رکو.... عورتاڻي عضوي ۾ مٿين پاسي هر رات، ست راتين

جنسي عضون ۾ خارش

جنسي عضون ۾ خارش جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا. عورتاڻي عضوي جي سوراخ جي چوڌاري خارش خمير يا ٽريڪوموناس ڪري ٿي سگهي ٿي.



جنسي عضون جي وارن ۾ يا جنسي عضون ۾ سان خارش هجي تہ ان جو سبب جُوئن ٿي سگهن ٿا. جوئن جو علاج جڙي ٻوٽين يا ميڊيڪل اسٽور تان ملندڙ دوائن ذريعي ٿي سگهي ٿو. وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو "جتي ڊاڪٽر نہ هجي" يا ڪو ٻيو طبي ڪتاب. خارش ڪنهن اهڙي صابڻ يا ڊيو ڊورينٽ سان بہ ٿي سگهي ٿي جنهن ۾ پرفيوم هجي. اِها عورتاڻي عضوي کي ڌوئڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ ٻوٽن يا جڙي ٻوٽين سان بہ ٿي سگهي ٿي. سادي پاڻيءَ سان صفائي ڪريو ۽ ڏسو تہ خارش ختم ٿئي ٿي يا نہ.

جنسي عضون تي ناسور (جنسي السر)

جنسي عضون تي گهڻي ڀاڱي ناسور جنسي بيمارين سبب ٿيندا آهن. (جنسي عضون تي ناسور ٿيڻ جا ٻيا سبب به ٿي سگهن ٿا جهڙوڪ ڦٽ يا زخم ٿيڻ).

جنسي عضون تي ٿيندڙ ناسور کي صاف رکڻ گهرجي. انهن کي صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئڻ احتياط سان خشڪ ڪريو. جنهن ڪپڙي سان خشڪ ڪريو اهو ٻيهر استعمال کان اڳ ڌوئو.



خبردار! جڏهن ڪنهن فرد کي جنسي عضون تي انفيڪشن ٿئي ٿو ته انهن ناسورن ذريعي ٻيا انفيڪشن سولائي سان لڳي سگهن ٿا خاص طور تي ايچ آءِ وي/ايڊز. ڪنهن ٻئي شخص کي انفيڪشن منتقل ڪرڻ کان بچڻ جو بهترين طريقو اهو آهي ته ناسور جي ٺيڪ ٿيڻ تائين جنسي عمل کان پاسو ڪجي.

آتشڪ



آتشڪ خطرناڪ بيماري آهي جيڪا سڄي جسم کي متاثر ڪري ٿي. اِها ڪيترن ئي سالن تائين هلي سگهي ٿي ۽ حالت خراب کان خراب تر ٿيندي آهي. جلدي علاج ڪرائڻ سان ان مان جان ڇُٽي سگهي ٿي.

علامتون

1. پهرين علامت هڪ ناسور آهي جيڪو ٿي سگهي ٿو ته ڪنهن ڦٽ، ڦرڙي يا ڪليل ناسور جيان نظر اچي. اِهو ناسور آتشڪ جي شڪار ڪنهن شخص سان جنسي عمل جي ٻن کان پنجن هفتن ڪانپوءِ نظر ايندو آهي. ان ناسور ۾ جيوڙا ڀريل هوندا آهن جيڪي سولائي سان ڪنهن ٻئي شخص کي منتقل ٿي سگهن ٿا. ناسور ايذائيندڙ نه هوندو آهي ۽ جيڪڏهن اِهو عورتاڻي عضوي جي اندر هوندو ته ممڪن آهي ته عورت کي پتو ئي نه لڳي ته ڪو ناسور موجود آهي. ان جي باوجود هوءَ جنهن شخص سان جنسي عمل ڪندي تنهن کي اِها بيماري لڳي سگهي ٿي. اِهو ناسور فقط ڪجهه ڏينهن يا ڪجهه هفتا رهي ٿو پوءِ غائب ٿي ويندو آهي. پر انفيڪشن باقي رهندو آهي ۽ سڄي جسم ۾ پکڙجندو رهندو آهي.



مرد جي عضوي تي آتشڪ جو ناسور

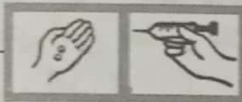
2. ڪيترن هفتن يا مهينن ڪانپوءِ مريض جو گلو خراب ٿي سگهي ٿو، ڪيس بخار ٿي سگهي ٿو، وات ۾ ڦلوڪٽا ٿي سگهن ٿا، سنڌن ۾ سوڄ ٿي سگهي ٿي يا جسم تي داڻا ٿي سگهن ٿا خاص طور تي هٿن، پيرن، پيٽ ۽ پاسن تي. ان عرصي دوران ٻين جي جسم کي ڇهڻ يا چُمڻ سان به آتشڪ جا جيوڙا منتقل ٿي سگهن ٿا ڇاڪاڻ جو اِهي جيوڙا چمڙيءَ تي هوندا آهن.

3. عام طور تي اِهي علامتون پاڻ مرادو ختم ٿي وينديون آهن پر بيماري ختم نه ٿيندي آهي. جيڪڏهن آتشڪ جي مريض جو تڪڙو علاج نه ٿيو ته ان جي جيوڙن سان دل جي بيماريءَ فالج، ذهني بيماريءَ ۽ موت جو شڪار به ٿي سگهي ٿو.

آتشڪ ۽ حمل



جيڪڏهن عورت کي حمل دوران آتشڪ آهي تہ ٻار وقت کان اڳ ڄمي سگهي ٿو معذور ٿي سگهي ٿو ۽ مئل ڄمي سگهي ٿو. جيڪڏهن ممڪن هجي تہ هر ڳورهاريءَ جي رت جي چڪاس ٿيڻ گهرجي تہ ڪٿي ڪيس آتشڪ تہ ناهي. خاص طور تي جيڪڏهن سندس جنسي عضون تي ناسور هجي.



آتشڪ جي علاج لاءِ

- 2.4 ملين يونٽ بينزاٿين بينزائل پينسلين جي انجيڪشن..... ڏوئنري ۾، فقط هڪ ڀيرو

يا

جيڪڏهن مريضا کي پينسلين کان الرجي هجي تہ:

- 500 ملي گرام ايريٿرومائيسن................. ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ چار ڀيرا، چوڏهن ڏينهن.

(ايريٿرومائيسن آتشڪ ۾ سدائين اثرائتي نہ هوندي آهي. ٻار کي ڄڻ ڏارائڻ بند ڪرڻ کان پوءِ عورت کي ٽيٽرا سائيڪلين ڏيڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.)

جيڪڏهن آتشڪ ٻن سالن يا ان کان وڌيڪ عرصي کان آهي تہ طبي مدد حاصل ڪريو. اهڙي مريض کي مختلف دوائن جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.



خبردار! آتشڪ ۽ شينڪروئيڊ ۾ فرق ڪرڻ انتهائي ڏکيو ٿيندو آهي (ڏسو صفحو347). جيڪڏهن اوهان کي پڪ نہ هجي تہ عورت کي آتشڪ آهي يا شينڪروئيڊ، يا جيڪڏهن ڪيس ٻنهي بيمارين جو انديشو هجي تہ ڪيس بينزاٿين پينسلين ۽ ايريٿرومائيسن ٻئي ڏيڻ گهرجن.

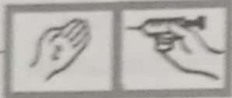
شينڪروئيڊ



هي ۽ هڪ جنسي بيماري آهي جنهن ۾ جنسي عضون تي ناسور ٿي پوندا آهن. اِها بيماري آتشڪ سان ملندڙ جلندڙ آهي.

علامتون

- جنسي عضون يا مقعد تي هڪ يا وڌيڪ نرم، ايذائيندڙ ناسور، جن مان رت وهي.
- ڄانگهه ۾ ڳوڙهي ۽ جو وڏي وڃڻ ۽ ان ۾ تڪليف ٿيڻ
- هلڪو بخار



شينڪرومائيڊ جو علاج ڪرڻ لاءِ

- 500 ملي گرام ايريٿرومائيسن...... ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ چار ڀيرا، ست ڏينهن

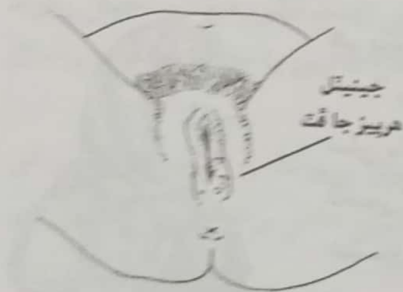
يا

- 250 ملي گرام سيف ٽرائيڪ زون انجيڪشن...... ڏونٽري ۾، فقط هڪ ڀيرو

جينيٽل هرپيز

هي ۽ هڪ وائرس آهي جنهن سان ڦٽ ٿي پوندا آهن، جن ۾ سور ٿيندو آهي ۽ اهي ڦاٽي چمڙي ۽ تي ناسور ٺهجي ويندا آهن. هرپيز ان وقت پکڙبو آهي جڏهن ڪنهن شخص جي جسم تي ٿيل ناسور ڪنهن ٻئي شخص جي چمڙي ۽ کي ڇُهي. عام طور تي جنسي عمل دوران. هي ۽ وائرس عام طور تي جنسي عضون يا مقعد کي متاثر ڪندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن جنسي عمل دوران وات جي استعمال سان وات ۾ به ناسور ٿي پوندو آهي.

نوٽ: وات تي ٿيندڙ ڪجهه ناسور جن کي ٿڌا ناسور چئبو آهي هڪ ٻئي قسم جي هرپيز سبب ٿيندا آهن. اهي ناسور عام طور تي جنسي عمل ذريعي منتقل نه ٿيندا آهن.

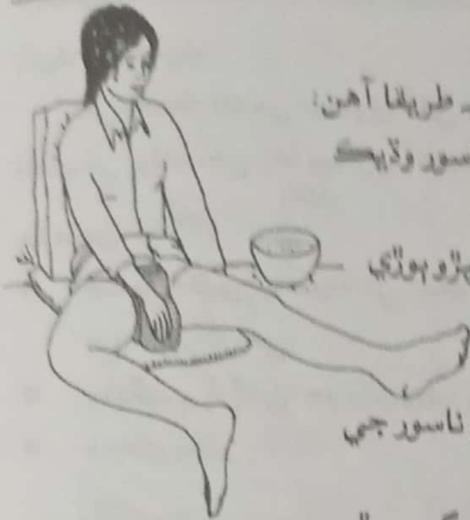


علامتون

- جنسي عضون ۾ بيچيني، خارش يا سور
- ننڍا ڦٽ جيڪي ڦاٽي پون ۽ جنسي عضون تي ناسور ٺهجي وڃن

ڪنهن شخص کي اِهو وائرس لڳڻ جي صورت ۾ سندس جسم تي ڪيترائي ڀيرا ناسور ٿي سگهن ٿا. پهريون ڀيرو ٿيندڙ هرپيز جا ناسور ٽي هفتا يا وڌيڪ عرصو هلي سگهن ٿا. بخار، مٿي ۾ سور، جسم ۾ سور، سي ۽ لڳڻ ۽ جنسي عضون پرسان لمفنوڊز ۾ سوڄ جهڙيون علامتون به ٿي سگهن ٿيون. ايندڙ ڀيري ٿيندڙ انفيڪشن پوئين ڀيري جيترو خراب نه هوندو آهي.

هرپيز کي پکڙجڻ کان روڪڻ لاءِ ناسور ٺيڪ ٿيڻ تائين جنسي عمل کان پاسو ڪجي. ڪنڊوم سان به هرپيز کان بچاءُ ٿي سگهي ٿو شرط اِهو آهي ته ناسور ڪنڊوم سان ڍڪيل هجي. عورتن جا ڪنڊوم ان ڏس ۾ بهتر ٿين ٿا ڇاڪاڻ جو انهن سان جنسي عضون جا وڌيڪ حصا ڍڪجي وڃن ٿا.



علاج

هرپيز جو ڪو علاج ناهي پر حالت بهتر بنائڻ جا ڪجهه طريقا آهن:

- جيئن ئي ناسور محسوس ٿئي ان تي برف رکو ان سان ناسور وڌيڪ خراب نہ ٿيندو
- ٿڌي ڪيل ڪاري چانهہ يا لونگ سان ٺهيل چانهہ ۾ ڪپڙو ٻوڙي ناسور تي رکو
- صاف ٿڌي پاڻيءَ سان ڀريل ٽانو ۾ ويهو
- ڪاڌي واري سوڊا يا ڪارن اسٽارچ پاڻيءَ ۾ ملايو ۽ ان کي ناسور جي جاءِ تي رکو

ڀريون پيرو ٿيندڙ ناسورن جو سور دوائن ذريعي گهٽائي سگهجي ٿو



هرپيز جي حملي واري ناسور ۽ سور جي شدت گهٽائڻ لاءِ

- 200 ملي گرام ايسائي ڪلوور.................. کڻڻ لاءِ ڏينهن ۾ پنج ڀيرا، ست ڏينهن سور گهٽائڻ لاءِ
- 500 کان 1000 ملي گرام پيراسٽامول....... کڻڻ لاءِ، هر ڇهن ڪلاڪن کانپوءِ

جيڪڏهن ڪنهن فرد کي ذهني دٻاءُ يا ٻيون بيماريون آهن تہ ڪيس ناسور گهڻا ڀيرا ٿيندو. ان ڪري ممڪن هجي تہ هرپيز جا شڪار فرد تمام گهڻو آرام ڪن ۽ چڱي خوراڪ کائين.



خبردار! هرپيز اکين لاءِ انتهائي خطرناڪ آهي ۽ ان سان نظر وڃي سگهي ٿي

هرپيز جو ناسور ڇُهڻ کانپوءِ سدائين صابڻ ۽ پاڻيءَ سان هٿ ڌوئو.

هرپيز ۽ حمل



جيڪڏهن عورت کي پهرين حمل دوران هرپيز آهي تہ انفيڪشن سان ٻار ۾ پيدائشي نقص ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن ويم مهل عورت کي ناسور ٿي پون تہ اِها بيماري ٻار کي بہ لڳي سگهي ٿي جڏهن عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ايندي ٻار جي چمڙي ناسور کي ڇُهي. اِهو خطرو ان صورت ۾ تمام گهڻو هوندو آهي جڏهن ماءُ کي پهريون ڀيرو هرپيز اُن وقت ٿئي جڏهن هوءَ ويم جي عمل مان لنگهي رهي هجي. جيڪڏهن ويم جو عمل شروع ٿيڻ مهل عورت کي هرپيز جو ناسور ظاهر ٿئي تہ کيس صحت مرڪز ۾ ويم ڪرائڻ گهرجي. ٻار جو جسم ناسور کان بچائڻ لاءِ ڊاڪٽر سيزيرين آپريشن ڪري سگهي ٿي يا ڄمڻ کانپوءِ ٻار کي دوا ڏئي سگهي ٿي.

جنسي مسا (ايڇ پي وي يا)

هي هڪ وائرس آهي جنهن سان جنسي عضون يا مقعد تي مسا ٿي پوندا آهن ڪڏهن ڪڏهن انهن مسن جو پتو ئي نه لڳندو آهي خاص طور تي جڏهن اهي عورتاڻي عضوي اندر وڌي ويجهي رهيا هجن اهي خطرناڪ نه هوندا آهن پر پريشان ڪندڙ ضرور هوندا آهن.

علامتون



- خارش
- جنسي عضون يا مقعد تي ننڍڙيون خشڪ، اڇي يا ڀوري رنگ جون ڦرڙيون

انهن ڦرڙين جي سطح کردري هوندي آهي ۽ انهن مان پيڙا نه ٿيندي آهي



خبردار! ڇپڻي شڪل ۽ وڏيل آلو گوشت جيڪو مسي جهڙو لڳندو هجي سو عام طور تي ايڇ پي وي ۾ ڪري نه هوندو آهي ان جو سبب آتشڪ ٿي سگهي ٿو جنهن عورت ۾ ان قسم جو گوشت هجي ته هن جي آتشڪ جي چڪاس ٿيڻ گهرجي هيٺ ڄاڻايل علاج نه ڪجي

علاج

1. صحتمند چمڙيءَ جي بچاءَ لاءِ ويسلين يا ڪو ٻيو سٿيو ملم هر مسي جي چوڌاري چمڙيءَ تي لڳايو.
2. ننڍڙي ڪاٺيءَ سان ٿورڙو ٽرائي ڪلوروايسٽڪ ايسڊ 80 کان 90 ساليوشن يا ٻاءِ ڪلورو ايسيٽڪ ايسڊ مسي تي هڻو، جيستائين مسو اڇي نه ٿي وڃي ايسڊ لڳو رهڻ ڏيو. خيال رکو ته اهو ايسڊ صحتمند چمڙيءَ تي نه لڳي. ايسڊ جي ٻن ڪلاڪن کانپوءِ يا جيڪڏهن ان ۾ ساڙو ٿي رهيو هجي ته ڌوئي ڇڏيو.

ايسڊ سان مسو سڙي ختم ٿي ويندو ۽ ان جي جاءِ تي هڪ پيڙا ڀريو ناسور ٿي پوندو مسي کي بلڪل ختم ڪرڻ لاءِ عام طور تي اهو علاج ڪيترن ئي هفتن تائين هفتي ۾ هڪ ڀيرو ڪرڻ جي ضرورت پوندي آهي. جيستائين ناسور ٺيڪ نه ٿئي ان کي صاف ۽ خشڪ رکو. ناسور ٺيڪ ٿيڻ تائين جنسي عمل کان پاسو ڪريو.



ايڇ پي وي جا ڪجهه قسم اهڙا آهن جو جيڪڏهن انهن جو علاج نه ٿيو ته عورت کي سروِڪس جو ڪينسر ٿي سگهي ٿو. ايڇ پي وي لاءِ عورت جي سروِڪس جي چڪاس ڪرائڻ بابت ڄاڻڻ لاءِ ڏسو صفحو 397.

اهڙيون جنسي بيماريون جن سان سڄو جسم متاثر ٿئي ٿو

ايڊز

ايڊز هڪ خطرناڪ بيماري آهي جيڪا ايڇ آءِ وي (Human Immunodeficiency Virus) مان ٿئي ٿي. ايڇ آءِ وي ايڊز سان جسم جي اُها صلاحيت ختم ٿي ويندي آهي جنهن سان اهو بيمارين سان ڦيٽ ڪائي سگهندو آهي. ايڇ آءِ وي/ايڊز جا شڪار ماڻهو نمونيا، سلهه، ڪينسر ۽ ٻين انفيڪشن جو سولائي سان ڪاچ ٻڻجي ويندا آهن. ايڇ آءِ وي/ايڊز جو ڪو علاج ناهي پر ان کي ان ريت بهتر بڻائي سگهجي ٿو جو مريض سولائي سان بيمار نه ٿئي.

ايڇ آءِ وي ان وقت پکڙجي ٿي جڏهن متاثر ٿيل رت، مني، ماءُ جي ٿڃ يا ايڇ آءِ ويءَ جي شڪار عورت جي عورتاڻي عضوي جي رطوبت ڪنهن ٻئي شخص جي جسم ۾ داخل ٿئي. هيءَ مرض هيٺين ريت پکڙجي سگهي ٿو:


ڪنهن اهڙي فرد سان جنسي عمل جنهن کي ايڇ آءِ وي/ايڊز هجي


متاثر ٿيل ماءُ کان سندس ٻار کي



ايڇ آءِ ويءَ جي شڪار ڪنهن فرد جي استعمال ڪيل سرنج يا شئي استعمال ڪرڻ سان

جن علائقن ۾ رت ۾ ايڇ آءِ ويءَ جي چڪاس نٿي ٿئي اُتي ماڻهن کي رت چاڙهڻ سان ايڇ آءِ وي لڳي سگهي ٿي. ڪڏهن ڪڏهن ايڇ آءِ وي/ايڊز جي شڪار مائرن جي ٿڃ ذريعي به اهو وائرس ٻار کي منتقل ٿي ويندو آهي (ڏسو صفحو 307).

علامتون

ايڇ آءِ ويءَ جي شڪار ماڻهن ۾ ڪڏهن ڪڏهن ڊگهي عرصي تائين ڪا علامت نظر نه ايندي آهي ڪڏهن ڪڏهن ته ڏهن سالن تائين به. جن ماڻهن ۾ ڪا علامت نظر نه اچي سي به ٻين ۾ ايڇ آءِ وي منتقل ڪري سگهن ٿا. عورت کي ڪنهن اهڙي شخص مان به ايڇ آءِ وي/ايڊز لڳي سگهي ٿي جيڪو ظاهري طور تي بلڪل صحتمند هجي. ايڊز جي شروعاتي علامتن ۾ بخار، دست ۽ جسم تي داڻا ٿيڻ شامل آهن.

اجان تائين ايڇ آءِ وي/ايڊز جو ڪو علاج نه لڌو ويو آهي. پر جيڪڏهن ڪا عورت چڱو کائي پيئي سگهي ٿي ۽ پنهنجي جسم ۽ ذهن جو خيال رکي سگهي ٿي ته هوءَ ڊگهي ۽ صحتمند زندگي گذاري سگهي ٿي. هاڻ نيون دوائون اچي ويون آهن جن ڪري ايڇ آءِ وي لڳڻ کانپوءِ به ماڻهن سالن تائين جيئرو رهي سگهن ٿا.



ايڇ آءِ ويءَ جي پکڙجڻ کي روڪڻ لاءِ عورتن کي احتياط ڪرڻ گهرجي ته:

- ايڇ آءِ ويءَ جي شڪار ڪنهن فرد سان جنسي عمل کان بچن.
- ڪنڊوم استعمال ڪن.
- سرنجون، سوئيون، ڪن نڪ ٽوپائڻ، ايڪو پنڪچر، جسم تي چٽ گل ناهڻ يا طُهر لاءِ سدائين اهڙا اوزار استعمال ڪرڻ گهرجن جيڪي جيوڙن کان پاڪ ڪيل هجن (ڏسو صفحو 61).

ايڇ آءِ وي/ايڊز جون دوائون

ايڇ آءِ وي/ايڊز جو ڪو علاج ناهي پر دوائن سان زندگي بهتر ۽ ڊگهي ٿي سگهي ٿي. دوائن سان ويمر جي عمل دوران ماءُ کان ٻار کي ايڇ آءِ وي منتقل ٿيڻ جي به روڪٿام ٿي سگهي ٿي.



ايڇ آءِ وي/ايڊز جون نيون دوائون مسلسل نهي رهيون آهن ۽ بهتر کان بهتر دوائون اچن پيون. انهن طاقتور دوائن جا ضمني اثر به ٿيندا آهن. پنهنجي علائقي جي صحت کاتي کان پڇو ته اُتي ڪهڙيون بهتر دوائون آهن ۽ هر عورت جي بيماريءَ جي نوعيت پٽاندڙ ڪهڙيون دوائون مناسب آهن.

ڪنهن اهڙي عورت جي علاج لاءِ جنهن کي ايڊز هجي (جنهن ۾ ايڊز ۽ انهن بيمارين جون علامتون هجن جيڪي ايڊز جي مريضن کي سولائي سان ٿي سگهن ٿيون) ٽن يا چئن مختلف قسمن جون دوائون هڪ ئي وقت ڏيڻ گهرجن. ڪڏهن ڪڏهن ٽي چار دوائون هڪ ئي گوريءَ ۾ هونديون آهن.



ايڊز جي مريض عورت جي علاج لاءِ

۽ ماءُ کان ٻار کي ايڇ آءِ ويءَ جي منتقلي روڪڻ لاءِ

- 500 ملي گرام ليموڊين (3TC).... ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا، روزانو

۽

- 300 ملي گرام زيڊوڊين (ZDV).... ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا، روزانو

۽

- 1250 ملي گرام نيلفينور.... ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا، روزانو

جيڪڏهن نيلفينور نه هجي ته:

200 ملي گرام نيوبريپين ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو 4 ڏينهن، پوءِ ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا، روزانو.

جيڪڏهن عورت کي اڃان ايڊز نه ٿي آهي ته حمل جي ٽين مهيني جي پڇاڙ تائين انتظار ڪري سگهجي ٿو ڇاڪاڻ جو وڌندڙ ٻار تي انهن دوائن جا هاڃيڪار اثر ٿي سگهن ٿا جيڪڏهن اِهي حمل جي شروعات ۾ استعمال ڪيو وڃن. پر جيڪڏهن عورت ايڊز سبب تمام گهڻو بيمار آهي ته ڪيس هڪدم دوائون شروع ڪرڻ گهرجن.

جن علائقن ۾ اِهي دوائون موجود نه هجن يا تمام گهڻيون مهانگيون هجن اُتي عورت جي تندرست رهڻ لاءِ ضروري دوائون حاصل ڪرڻ انتهائي ڏکيو هوندو، پر ويمر دوران ماءُ کان ٻار کي ايڇ آءِ وي/ايڊز جي منتقلي روڪڻ لاءِ ويمر جي عمل دوران ٻيون دوائون به ڏئي سگهن ٿيون.

ڪاري ڪامڻ (هيپاٽائٽس بي)

جگر جي بيماريءَ کي ڪامڻ (هيپاٽائٽس) سڏيو ويندو آهي. ڪاري ڪامڻ جگر جو هڪ خطرناڪ انفيڪشن آهي جيڪو هڪ وائرس کان ٿئي ٿو. ڪاري ڪامڻ ان وقت پکڙجي ٿي جڏهن ڪنهن متاثر ٿيل شخص جو رت يا جسم جي ڪا ٻي پاڻياٺ ڪنهن غير متاثر ٿيل شخص جي جسم ۾ داخل ٿئي. جسم جي انهن پاڻياڻن ۾ ٿُڪ، عورتاڻي عضوي مان نڪرندڙ رطوبت ۽ مني شامل آهن. ڪاري ڪامڻ هڪ کان ٻئي شخص ڏانهن جلدي منتقل ٿئي ٿي خاص طور تي جنسي عمل دوران. اِها ڳورهاريءَ کان سندس ٻار کي به منتقل ٿي سگهي ٿي.

ڪامڻ (ڪاري ڪامڻ سميت) جون علامتون

- بک نہ لڳڻ
- پيٽ ۾ سور ۽ جيءُ ڪچو ٿيڻ
- ٿڪاوٽ ۽ ڪمزوري محسوس ٿيڻ
- پوري ڳاهاٽي رنگ جو پيشاب ۽ اڇيرو ڪاڪوس
- اکيون ۽ ڪڏهن ڪڏهن هيٺيان چمڙي (خاص طور تي هٿ ترين ۽ پير ترين).
- ڪا بہ علامت نہ هئڻ

علاج



ڪنهن بہ دوا مان فائدو نہ ٿيندو آهي، اُلٽو دوائن سان جگر کي نقصان رسي سگهي ٿو. ڪاري ڪامڻ جا گهڻي ڀاڱي پاڻ مرادو مريض ٺيڪ ٿي ويندا آهن.

جن ماڻهن کي ڪاري ڪامڻ هجي سي آرام ڪن. سولائي سان هضم ٿيندڙ شيون کائين ۽ شراب نہ پيئن تہ جلدي بهتر محسوس ڪندا.

ڪاري ڪامڻ ۽ حمل

حمل دوران عورت ۾ ڪاري ڪامڻ جون علامتون هجن تہ مشورو ڪريو. ٿي سگهي ٿو تہ ڪا اهڙي دوا ملي وڃي جنهن سان ٻار متاثر نہ ٿئي.

عورتن کي جنسي بيمارين کان بچاءُ بابت سيکارڻ



عورتن کي پتو هئڻ گهرجي تہ مڙس کي جنسي بيماري ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن مڙس ٻين عورتن سان ڪنڊوم استعمال ڪرڻ کانسواءِ جنسي تعلق رکي ٿو تہ جنسي بيمارين جو شڪار ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ ٿا ٿين.

جنسي بيماريءَ جي پڪ ڪرڻ جو واحد طريقو چڪاس ڪرائڻ آهي. اِهو معلوم ڪريو تہ اوهان جي علائقي ۾ جنسي بيمارين جي سستي چڪاس ٿئي ٿي يا نہ ۽ پنهنجي سر عورتن جي چڪاس ڪرڻ سکڻ لاءِ ڏسو صفحو 395.

جنسي بيمارين کان بچڻ جو سڀ کان بهترين طريقو اِهو آهي تہ ڪنهن اهڙي شخص سان جنسي تعلق نہ رکجي جنهن بابت انديشو هجي. تہ هو جنسي بيماريءَ جو شڪار ٿي سگهي ٿو يا وري جنسي عمل دوران مرداڻا يا زنانا ڪنڊوم استعمال ڪري سگهجن ٿا. ڪنڊوم استعمال ڪرڻ سان بہ جنسي بيماري منتقل ٿيڻ جو ٿورو گهڻو امڪان رهي ٿو.

مڊوائفون عورتن کي ايچ آءِ وي/ايڊز کان بچڻ ۾ ان ريت مدد ڪري سگهن ٿيون جو ويم مهل يا جسم اندر ڪو اوزار وجهڻ جي طريقن ۾ جيڪي سرنجون يا ٻيا اوزار استعمال ٿين سي جيوڙن کان پاڪ ڪيل هجن. ڏسو صفحو 61.

مڊوائفون هيٺين طريقن سان عورت کي پنهنجو بچاءُ ڪرڻ سيکاري سگهن ٿيون

- جڏهن به جنسي عمل ڪريو ڪنڊوم استعمال ڪريو.
- جنهن شخص ۾ جنسي بيماريءَ جون علامتون هجن ان سان جنسي عمل نه ڪريو (ساڳي وقت ڪيترين ئي جنسي بيماريون ان صورت ۾ به پکڙجي سگهن ٿيون جو مريض ۾ ڪا به علامت ظاهر نه هجي).
- عورتاڻي عضوي ۾ چنبڪو نه هٽو نه ئي ان کي خشڪ ڪرڻ لاءِ جڙي ٻوٽيون يا پائوڊر استعمال ڪريو. عورتاڻو عضوو خشڪ هوندو يا چنبڪو هٽڻ سان ان ۾ خارش ٿي ته جنسي عمل ڪانپوءِ چمڙي چيرجي سگهي ٿي جنهن ڪري ايچ آءِ وي يا ٻين جنسي بيمارين جي منتقل ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو.

جيڪڏهن مرد ڪنڊوم استعمال نه ڪري ته هيٺين طريقن سان عورت کي جنسي بيمارين کان ٿورڙو تحفظ ملي سگهي ٿو:

- ڊايافرام استعمال ڪرڻ
- جنسي عمل ڪانپوءِ جنسي عضون جو ٻاهريون حصو ڌوئڻ
- جنسي عمل کان هڪدم پوءِ پيشاب ڪرڻ

مڪمل جنسي عمل بدران اِهو به ڪري سگهجي ٿو ته جسم کي ڇُهي مزو ماڻجي

پنهنجي علائقي ۾ جنسي بيمارين جي روڪٿام ۾ ڪيئن مدد ڪجي

ان ڏس ۾ هيٺيان قدم کڻي سگهجن ٿا:

- جن عورتن جي سارسنڀال لهي رهيون هجو تن سان جنسي بيمارين بابت ڳالهه ٻولهه ڪريو. ممڪن آهي ته ڪجھ عورتون ڳالهائڻ کان هٻڪن پر سندن ڄاڻ وڌيڪ هوندي ته حياتي بچي سگهي ٿي.
- ويم کان اڳ معائنن دوران عورتن کان پڇو ته سندن جنسي عضون مان ڪو غير معمولي مادو ته خارج نه ٿيو ٿئي يا ڪو ڦٽ ڦرڙي ته ناهي يا جنسي بيمارين جون علامتون جاچڻ لاءِ پاڻ معائني ڪرڻ جي آڇ ڪريو.
- صحت جي موضوعن تي ڳالهه ٻولهه لاءِ هڪ گروپ ٺاهيو. ان ۾ جنسي بيمارين تي به ڳالهايو.



- مقامي تعليمي ادارن ۾ جنسي صحت جي تعليم کي همٿايو. والدين کي سمجهايو ته نوجوانن کي ايچ آءِ وي/ايڊز سميت جنسي بيمارين بابت ڄاڻ هوندي ته هو مستقبل ۾ بيمارين کان بچي سگهندا.
- پنهنجي مقامي صحت مرڪز اسپتال يا صحت ڪاتي کان معلوم ڪريو ته اوهان جي علائقي ۾ ڪهڙيون ڪهڙيون جنسي بيماريون آهن.
- پتو لڳايو ته اوهان جي علائقي ۾ جنسي بيمارين جي علاج لاءِ ڪهڙيون دوائون ملن ٿيون. اهو به پتو لڳايو ته انهن جي قيمت گهٽي آهي. جنسي بيمارين جو علاج ڪرڻ سڪڻ يا عورتن کي علاج ڳولهڻ ۾ مدد ڪريو.
- علائقي ۾ دوائن جو دڪان شروع ڪرايو ته جيئن عورتن کي دوائون يا ڪنڊوم سولائي سان ملي سگهن.

باب 19

حمل ۽ ويم ۾ استعمال ٿيندڙ مهارتون

هن باب ۾:

باب
19

حمل ۽ ويمر ۾ استعمال ٿيندڙ مهارتون

ويمر جي عمل دوران عورتاڻي عضوي جو معائنو

تنهنجو سرويڪس اڃان تائين بند آهي
تنهنجي ويمر جو عمل شروع ٿيندي 12 ڪلاڪ
ٿي چڪا آهن ۽ اڃان تائين ڪجھ ناهي ٿيو
منهنجو خيال آهي تہ هاڻ اسپتال هلڻ گهرجي.



گهڻي ڀاڱي عورتن جو ويمر قدرتي طور تي ٿيندو آهي ۽ عام طور تي عورتاڻي عضوي جي معائني جي ضرورت ئي نہ پوندي آهي، پر ان جو معائنو فائديمند ٿئي ٿو ڇاڪاڻ جو معائنو اِهو پتو لڳائڻ جو سڀ کان بهترين طريقو آهي تہ ويمر جو عمل قدرتي طريقي سان ٿي رهيو آهي يا نہ. معائني سان اِهو بہ پتو لڳندو آهي تہ عورت جو سرويڪس ڪيترو کليل آهي ۽ ٻار بريچ آهي يا سندس مٿو پهرين ٻاهر ايندو. عورتاڻي عضوي جي معائني ۾ خطرا بہ ٿين ٿا ان ڪري اِهو معائنو نقط اوڏي مهل ڪريو جڏهن ان جي واقعي ضرورت هجي. ڏسو صفحو 199.

عورتاڻي عضوي جي معائني سان اوهان کي اِهو فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي تہ طبي مدد حاصل ڪجي يا نہ.



خبردار! جڏهن بہ عورتاڻي عضوي جي معائنو ڪنديون تہ نقصان رسائيندڙ جيوڙا ويمر جي عمل دوران عورت کي منتقل ٿي سگهن ٿا. پوءِ ڀل اوهان هٿ ڌوتا هجن ۽ دستانا پهريل هجن. ان ڪري جيڪڏهن سڀ ڪجھ ٺيڪ ٺاڪ هلي رهيو آهي تہ عورتاڻي عضوي جو معائنو نہ ڪرڻ سڀ کان بهتر ٿيندو.

عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪنهن بہ صورت ۾

- پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي پئي هجي تہ عورتاڻي عضوي جو معائنو نہ ڪريو سواءِ ان جي جو ويمر جي عمل جو آخري مرحلو هجي يا ڪا هنگامي صورت پيدا ٿي پوي انفيڪشن جو خطرو تمام گهڻو رهي ٿو (ڏسو صفحو 187).
- ماءُ جي عورتاڻي عضوي مان رت اچي رهيو هجي تہ معائنو نہ ڪريو (ڏسو صفحو 195).

عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪيئن ڪجي

ڪنهن ڪتاب ۾ عورتاڻي عضوي جي معائني ڪرڻ جو طريقو بيان ڪرڻ ڏکيو آهي. اِهو معائنو مشق ذريعي سکيو ويندو آهي. ڪنهن عورت جو معائنو ڪرڻ کان اڳ ڪنهن تجربيڪار فرد کان سکو.

1. عورت کي سمجهايو تہ اوهين ڇا ۽ ڇو ڪري رهيون آهيو.
2. عورت کي ڇيله ڀر ليٽايو ايئن جو سندس ٽنگون گوڏن وٽان مُڙيل ۽ کليل هجن.
3. صابڻ سان چڱي ريت هٿ ڌوئو (ڏسو صفحو55). جيوڙن کان پاڪ يا تمام گهٽا صاف دستانا پهريو.
4. آهستي سان ٻہ آڱريون عورتاڻي عضوي ۾ اندر وجهو. جيڪڏهن ويم جي عمل جو شروعاتي مرحلو آهي تہ اوهان کي سرويڪس تائين پهچڻ لاءِ پنهنجون آڱريون گهڻو اندر تائين وجهڻيون پونديون. جيڪڏهن ويم جي عمل جو پڇاڙڪو مرحلو آهي تہ ٿي سگهي ٿو تہ ٻار جي مٿي سبب سرويڪس ٻاهر ڏانهن کسڪي آيو هجي.
5. سرويڪس کي آڱرين سان محسوس ڪريو.

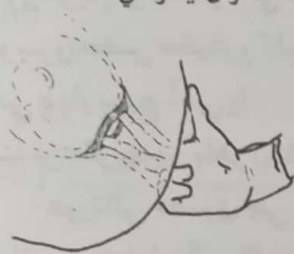
جيڪڏهن سرويڪس بند آهي تہ اهو ڍگهو ۽ سخت لڳندو جيئن نڪ هوندو آهي



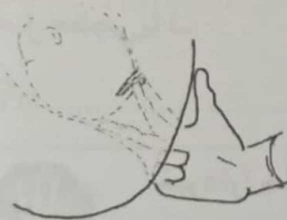
سرويڪس کلڻ مهل سڌو سنواٽو ٿيڻ لڳندو آهي



ڪلنڊڙ سرويڪس ٻار جي گول سخت مٿي کان مٿي ڪليل ڇڻن جيان محسوس ٿيندو اهي



سرويڪس جي پويان ٻار جو مٿو سخت محسوس ٿيندو. جيڪڏهن سرويڪس پويان ڪا نرم شئي محسوس ٿئي تہ ٻار بريچ ٿي سگهي ٿو.



ڪڏهن ڪڏهن ويم جي آخري مرحلي ۾ سرويڪس تقريباً سڄو کليل هوندو آهي پر هڪ پاسي ٿورڙو رهجي ويندو آهي. بهتر ٿيندو تہ سرويڪس جي مڪمل طور تي کلڻ جو انتظار ڪجي. ان ڪانپوءِ ماءُ زور لڳائڻ شروع ڪري.

جيڪڏهن سرويڪس بلڪل ئي محسوس نہ ٿئي تہ اِهو مڪمل طور تي کليل هوندو. هاڻ ماءُ زور لڳائي سگهي ٿي.



ويم جو عمل شروع ڪرائڻ جا گهريلو ٽوٽڪا



هيٺين صورتن ۾ ويم جو عمل شروع ڪرائڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي:

- پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي چڪي هجي پر ويم جو عمل شروع نہ ٿيو هجي يا شروع تہ ٿي چڪو هجي پر ويم ۾ دير هجي.
- ڪيترن ئي ڪلاڪن کان ويم جو ڀرپور عمل هلندڙ هجي پر ويم نہ ٿئي.
- ڪيترن ئي ڪلاڪن کان ويم جو هلڪو عمل هلندڙ هجي ۽ انهن ۾ ايتري تہ شدت هجي جو ماءُ آرام نہ ڪري سگهي پر ايتري شدت نہ هجي جو سرويڪس کلي سگهي.

جيڪڏهن خطري جون علامتون هجن تہ ويم جو عمل شروع ڪرائڻ جي ڪوشش نہ ڪريو. خاص طور تي اُن صورت ۾ جڏهن ٻار ناممڪن پيدائشي پوزيشن ۾ هجي، غير معمولي طور تي رت اچي رهيو هجي، يا جيڪڏهن ٻار جي دل جو ڌڙڪو 100 ڀيرا في منٽ کان گهٽ هجي. طبي مدد حاصل ڪريو.

صفحي 204 تي ويم جو عمل شروع ڪرڻ يا ان ۾ شدت آڻڻ جا ڪجهہ محفوظ گهريلو ٽوٽڪا ٻڌايا ويا آهن. انهن ۾ خطرو گهٽ ٿئي ٿو تنهن ڪري پهرين اِهي استعمال ڪريو. جيڪڏهن اِهي ڪم نہ اچن ۽ اوهان کي طبي مدد نہ ملي رهي هجي تہ پوءِ ويم جي عمل ۾ شدت آڻڻ جا اُهي طريقا استعمال ڪريو جيڪي ايندڙ صفحن تي ڏنل آهن.

انهن طريقن جا خطرا

هتي جيڪي طريقا ڏنا ويا آهن سي سيئي گهر تي استعمال ڪري سگهجن ٿا پر انهن ۾ جوکم آهن. سڀ کان وڏو جوکم/خطرو اِهو آهي تہ ممڪن آهي تہ اِهي طريقا ڪم نہ ڪن. ويم جو عمل شروع ڪرائڻ جي ڪوشش ۾ اُهو قيمتي وقت ضائع ٿي سگهي ٿو جيڪو مدد حاصل ڪرڻ لاءِ صحت مرڪز وڃڻ ۾ استعمال ٿي پئي سگهيو. جيڪڏهن هڪ ٻن ڪلاڪن اندر اِهي طريقا ڪم نہ ڪن تہ طبي مدد حاصل ڪريو يل صحت مرڪز پري هجي.

ويم جي عمل ۾ تيزي آڻڻ جي طريقي جا پنهنجا خطرا بہ ٿي سگهن ٿا. مثال جي طور تي ڪجهہ جڙيِ ٻوٽين سان ويم جي عمل ۾ تہ تيزي اچي ٿي وڃي پر ان سان هاءِ بلڊپريشر بہ ٿي سگهي ٿو.



خبردار! گهر تي ويم جو عمل شروع ڪرڻ لاءِ دوائون (جهڙوڪ آڪسي ٽوسن يا ميسوپروسول) ڪنهن بہ صورت ۾ استعمال نہ ڪريو. انهن دوائن سان ايترا سگهارا ڪنٽريڪشن ٿي سگهن ٿا جو ٻار يا ماءُ جي زندگي وڃي سگهي ٿي.

اينيما (مقعد ذريعي پاڻيات ڏيڻ)

اينيما هيٺين ڪمن لاءِ استعمال ٿئي ٿي:

- ويم جي عمل جي رفتار تيز ڪرڻ لاءِ (ان سان ڪنٽريڪشن سگهارا ٿي سگهن ٿا)
- آنڊن مان ڪاڪوس صاف ڪرڻ لاءِ (ان سان ويم جا سور گهٽ ٿي ويندا آهن)
- ڪنهن اهڙي عورت جي جسم ۾ پاڻي پهچائڻ لاءِ جنهن جي جسم ۾ ڪافي پاڻي موجود نہ هجي.
- ڪنهن اهڙي عورت کي دوائون ڏيڻ لاءِ جيڪا دوائون ڳڙڪائي نہ سگهي.

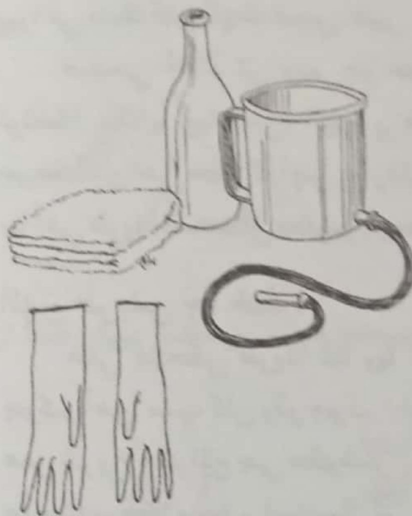


خبردار! اينيما جو سڀ کان وڏو خطرو اهو هوندو آهي تہ ڪجھ ڪاڪوس مقعد مان نڪري عورتاڻي عضويءِ ۾ داخل ٿي وڃي. ان سان ويم ڪانپوءِ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. انفيڪشن کان بچڻ لاءِ ڪاڪوس يا هر اُها شئي جيڪا عورت جي مقعد کي ڇهندي هجي سا سندس عورتاڻي عضوي کان پري رکجي

ويم جي عمل جي انتهائي ويجهوءِ سگهارو ٿيڻ لاءِ بہ تيار رهو.

اينيما ڪيئن ڏجي

1. اُهي اوزار گڏ ڪريو جن جي اوهان کي ضرورت پوندي:
   - پلاسٽڪ جي صاف دستانن جو جوڙو.
   - اينيما جو صاف بيگ يا ڪا بي شئي جنهن ۾ پاڻي رکي سگهجي.
   - مقعد ۾ وجهڻ لاءِ پلاسٽڪ يا ربڙ جي صاف نلڪي.
   - اينيما جي ٿيلهي نلڪيءَ سان ڳنڍڻ لاءِ صاف پائيپ (60 سينٽي ميٽر يا ٻہ فٽ ڪافي ٿيندو).
   - 500 ملي ليٽر (تقريباً اڌ ليٽر بوتل يا ٻہ پيالين) صاف نيم گرم پاڻي.



2. پنهنجا هٿ ڌوئو ۽ پلاسٽڪ جا صاف دستانا پهريو.
3. عورت کي کابي پاسي پر ليٽڻ لاءِ چئو.
4. پاڻيءَ کي نلڪيءَ جي مهاڙ تائين وهڻ ڏيو ۽ پوءِ نلڪي ڳنڍيءَ سان بند ڪريو. ان سان هوا ٻاهر نڪري ويندي

هن کان وڌيڪ نلڪي اندر نہ وجهو

7.5 CM

5. پاڻي يا لبريڪينٽ سان نلڪيءَ جي مهاڙ کي آلو ڪريو ۽ پوءِ اها مقعد ۾ داخل ڪريو. ساڍن ستن سينٽي ميٽرن (3 انچ) کان وڌيڪ اندر نہ وجهو.



6. پاڻيءَ جي ٿيلهي عورت جي ڏڌن جي سطح تائين رکو ۽ پاڻي اندر وڃڻ ڏيو. سڄو پاڻي وڃڻ ۾ تقريباً ويهه منٽ لڳندا.
7. نلڪي ڪيڏي ڇڏيو ۽ عورت کي چئو ته جيتري دير ممڪن هجي پاڻي پنهنجي اندر رهڻ ڏئي. جڏهن ڪاڪوس ڪندي يا پاڻي ٻاهر نڪرڻ ڏيندي ته عام طور تي ڪنٽريڪشن وڌيڪ سگهارا ٿي ويندا ۽ جلدي جلدي ٿيڻ لڳندا. پاڻي جيتري دير تائين اندر روڪي سگهندي اوترو بهتر ٿيندو.

نوٽ: جيڪڏهن ويم جي عمل ۾ تيزي آڻڻ بدران ڊي هائيڊريشن لاءِ مقعد ۾ پاڻي ڏئي رهيون آهيو ته ان جي اجان به وڌيڪ اهميت آهي ته پاڻي جسم جي اندر رهڻ ڏنو وڃي. جيڪڏهن عورت شاڪ ۾ آهي ته ڀرين بيگ جي هڪ ڪلاڪ کانپوءِ ٻيو بيگ ڏنو وڃي.

ڪيسٽر آئل ڊرنڪ

ڪيسٽر آئل ۽ ميون جي رس سان ڪڏهن ڪڏهن ويم جو عمل شروع ٿي ويندو آهي يا ان ۾ تيزي اچي ويندي آهي. جيڪڏهن ڪيسٽر آئل سان ويم جو عمل شروع ڪرائڻو هجي ته 24 ڪلاڪن اندر شروع ٿيڻ گهرجي.

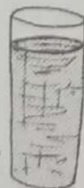
ڪيسٽر آئل سان معدي ۾ چڪ ٿئي ٿي ۽ دست ٿين ٿا. ڪڏهن ڪڏهن اُلٽيون به ٿين ٿيون. ويم جي عمل دوران دست ٿيڻ سان انفيڪشن ٿيڻ جو خطرو هوندو آهي ڇاڪاڻ جو ڪجهه ڪاڪوس عورتائي عضوي جي اندر وڃي سگهي ٿو. ڪنٽريڪشنن ۽ ان سان گڏ معدي ۾ چڪ سان عورت کي ويم جو عمل تمام گهڻو تيز يا برداشت ڪان ٻاهر محسوس ٿي سگهي ٿو.

عورتن کي اِها ڳالهه سدائين اڳواٽ ٻڌايو ته ڪيسٽر آئل جو ذائقو انتهائي خراب ٿيندو آهي ۽ ان مان ڪين بي آرامي ٿي سگهي ٿي. ڪين ياد ڏياريو ته ڪاڪوس ڪرڻ کانپوءِ سدائين اڳتي کان پوئتي ڏانهن صفائي ڪن.

ڪيسٽر آئل استعمال ڪرڻ لاءِ

تقريباً 60 ملي ليٽر (ٻه آئونس) ڪيسٽر آئل، هڪ پيالي (240 ملي ليٽر يا اٺ آئونس) ميوي جي رس ۾ ملايو. خاص طور تي ليمي يا ڪينو جو رس چڱو ٿيندو آهي. هڪ گلاس کان وڌيڪ نه ڏيو.









ماءُ کي سڄو گلاس پيئڻ گهرجي.



نباتاتي دوائون

ڪيترين ئي روائتي مڊوائفون ويم جو عمل شروع ڪرائڻ يا ان ۾ تيزي آڻڻ لاءِ ٻوٽن يا نباتات مان ٺهيل دوائون استعمال ڪنديون آهن. ان قسم جون ڪجهه دوائون گهڻيون چڱيون نہ هونديون آهن پر هاڃيڪار بہ نہ هونديون آهن. ڪجهه خطرناڪ ضرور ٿين ٿيون.

نباتاتي دوائن جي اثرن جو غور سان جائزو وٺڻ گهرجي. پنهنجي علائقي جي ٻين مڊوائفن کان انهن دوائن جي ڪارائتي ۽ هاڃيڪار اثرن بابت پڇو. اهڙيون دوائون استعمال نہ ڪريو جيڪي خطرناڪ هجن.



سمورين نباتاتي دوائن ۾ هيءَ مسئلا ٿين ٿا:

- خوراڪ جو مقدار ڪنٽرول ڪرڻ ڏکيو هوندو آهي. هڪ ئي ٻوٽو جيڪو مختلف علائقن، مختلف قسمن جي مٽي يا مختلف موسمن ۾ پوکيو ويندو تنهن جي طاقت مختلف هوندي
- ويم جي عمل دوران ڪائڻ پيئڻ واري ڪا شئي استعمال ڪرڻ جسم لاءِ ڏکيو ڪم ٿي سگهي ٿو. ويم جي عمل دوران معدو نيڪ طريقي سان ڪم نہ ڪندو آهي.

هر ٻوٽي جا پنهنجا خطرا ٿي سگهن ٿا.

ويم جي عمل ۾ تيزي آڻيندڙ ٻوٽن جا ڪجهه عام خطرا هيءَ آهن:



- هاءِ بلڊپريشر
- تمام وڏيڪ سڪڙ
- الرجي.

انجيڪشن



انجيڪشن ذريعي جسم ۾ دوا داخل ڪرڻ وات ذريعي دوا ڳهڻ کان وڌيڪ خطرناڪ ٿئي ٿي. پر ڪڏهن ڪڏهن خاص طور تي هنگامي حالت ۾ دوا ڏيڻ جو سڀ کان وڌيڪ اثرائتو طريقو انجيڪشن ئي ٿئي ٿو. انجيڪشن فقط اوڏي مهل ئي هڻو جڏهن انتهائي ضروري هجي ۽ اها محفوظ طريقي سان هڻي سگهو.

اڪثر ضرورت کان وڌيڪ انجيڪشنون هڻيون وينديون آهن. تمام گهڻن علائقن ۾ جڏهن ڪو بيمار ٿيندو آهي ته پهريون ڪم اِهو ڪيو ويندو آهي ته کيس انجيڪشن هڻجي جيڪي اڪثر وٽامن ۽ ڪڏهن اينٽي بايوٽڪ يا ڪن ٻين دوائن جون هونديون آهن. ان قسم جي انجيڪشنن جو عام طور تي بيماريءَ سان ڪو تعلق نه هوندو آهي. اڪثر انهن تي غير ضروري خرچ ٿيندو آهي ۽ اِهي خطرناڪ به ٿي سگهن ٿيون.



خبردار! انجيڪشن خطرناڪ ٿي سگهن ٿيون



سئي استعمال ڪرڻ کان اڳ جيوڙن کان پاڪ ڪري ولجي نه ته ڦوڙهو ٿي سگهي ٿو

- جسم ۾ جنهن جاءِ تي انجيڪشن هڻجي اُتي انفيڪشن ٿي سگهي ٿو ۽ ان سان ڦوڙهو ٿي سگهي ٿو.
- انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ ڪجهه دوائن مان الرجي ٿي سگهي ٿي.
- جيوڙن کان پاڪ نه ڪيل سُئي ذريعي انجيڪشن هڻڻ سان بيماريون جهڙوڪ ڪامڻ يا ايچ آءِ وي/ايڊز پکڙجي سگهن ٿيون.
- مدوائف (يا انجيڪشن هڻندڙ ڪنهن به فرد) جي جسم ۾ انجيڪشن هڻڻ کان پوءِ اتفاق سان سُئي لڳي سگهي ٿي. ان سان به مٿي ڄاڻايل بيماريون لڳي سگهن ٿيون.
- ويم جو عمل تيز ڪرائڻ لاءِ لڳندڙ انجيڪشن سان ٻار ۽ ماءُ کي نقصان رسي سگهي ٿو. ويم جو عمل تيز ڪرڻ لاءِ ڪڏهن به انجيڪشن نه هڻجي.

هيٺين موقعن تي انجيڪشن فائديمند يا ضروري ٿئي ٿي:

- ويم کانپوءِ تمام گهڻو رت وهڻ- آڪسي ٽوسن انجيڪشن هڻڻ سان رت بند ٿي سگهي ٿو.
- ويم جي عمل ۾ ويم دوران جهٽڪا يا پري ايڪلمپسيا- ميگنيشيم سلفيٽ سان جهٽڪن جي روڪٿام ٿي سگهي ٿي.
- ويم کانپوءِ ماءُ کي انفيڪشن لڳڻ- اينٽي بايوٽڪ انجيڪشن سان انفيڪشن ختم ٿي سگهي ٿو.
- ويم کانپوءِ ٽانڪا هڻڻ- سور ختم ڪرڻ واري انجيڪشن سان تڪليف گهٽ ٿيندي.

ياد رکو: جيڪڏهن وات ذريعي ڳهڻ واري دوا به اوتري ئي اثرائتي هجي ته انجيڪشن هڻڻ کان پاسو ڪجي.

الرجي

ياد رکو ته ڪجهه دوائن سان خطرناڪ الرجڪ ردعمل ٿي سگهي ٿو. الرجي ۽ ان جي علاج بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 486.



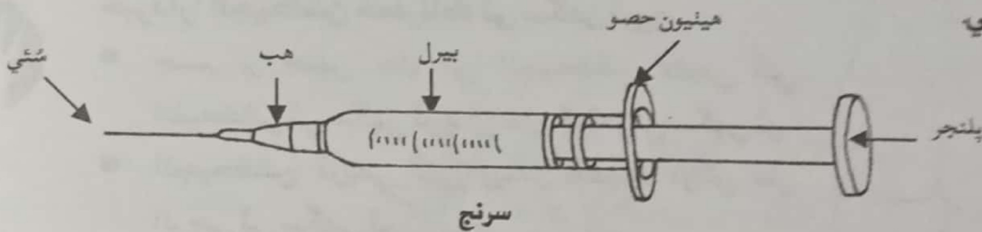
هن ڪتاب ۾ اسان انهن دوائن سان گڏ هيءَ تصوير ڏني آهي جيڪي انجيڪشن ذريعي ڏنيون وينديون آهن.

انجيڪشن ڪيئن هڻجي

سرنج ۽ سُئي تيار ڪريو.

سرنج جا ٻه قسم ٿين ٿا: ٻيهر استعمال ٿي سگهندڙ ۽ هڪ ڀيرو ئي استعمال ٿيندڙ. ٻيهر استعمال ٿيندڙ سرنجن کي استعمال ڪرڻ کان اڳ هر ڀيري انهن جا سمورا حصا ڌار ڌار ڪري، صاف ڪرڻ ۽ جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ ضروري آهي (ڏسو صفحو 68). فقط هڪ ڀيرو استعمال ٿيندڙ سرنج جيوڙن کان پاڪ لفافي يا پيڪٽ ۾ ايندي آهي. جيڪڏهن جيوڙن کان پاڪ لفافو خشڪ آهي ۽ کليل ناهي ته سرنج ۽ سُئي پيڪٽ مان ڪڍي سڌو سنئون استعمال ڪري سگهجي ٿي. ان کي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ جي ضرورت ناهي.

گهڻا ڀيرا استعمال ٿيندڙ سرنج ۽ سئي هر ڀيري استعمال ٿيڻ کان اڳ جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ ضروري آهي.



سرنج

ڪجهه سرنجن ۾ اڳيئي دوا ڀريل هوندي آهي. انهن کي استعمال ڪانپوءِ ڀاڃ مرادو بيڪار ٿيندڙ سرنجون سڏيو ويندو آهي.



خبردار! سرنج ۽ سُئي کي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ کان پوءِ پنهنجي آڱر سان سُئي کي نه ڇُهو. نڪي ڪا ٻي شئي سُئي سان لڳڻ ڏيو. جيڪڏهن اوهان آڱر يا ڪا ٻي شئي ان سان لڳائي ته سُئي جيوڙن کان پاڪ نه رهندي. فقط بيرل جو ٻاهريون حصو يا سرنج جو پلنجر ڇُهو.

انجيڪشن ۾ دوا ڀرڻ

انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ دوا ٽن شڪلين ۾ ايندي آهي:



هڪ ننڍي بوتل ۾ جنهن کي **ايمپيول** سڏبو آهي. ان مان دوا ڪڍڻ لاءِ ايمپيول جو مٿيون حصو ٽوڙڻ پوندو.



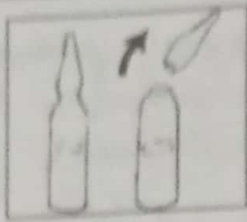
ڍڪڻ واري ننڍي بوتل ۾ پاڻياٺ جي شڪل ۾. دوا ڪڍڻ لاءِ سُئي ڍڪڻ جي اندر لڳل رٻڙ مان لنگهائڻي پوندي.



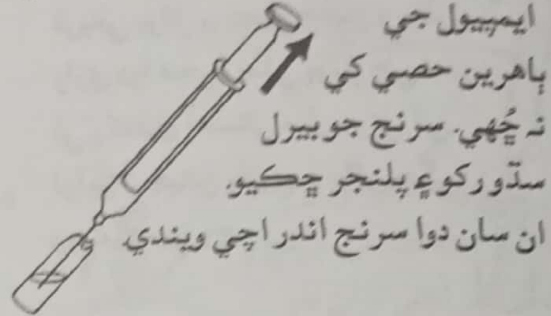
ڍڪڻ واري بوتل ۾ پائوڊر جي شڪل ۾. انهن دوائن ۾ جيوڙن کان پاڪ پاڻي ملائڻو پوندو آهي.

ايمپيول ۾ عام طور تي دوا جي هڪ پوري خوراڪ هوندي آهي. بوتلن ۾ گهڻيون خوراڪون هونديون آهن. سرنج جي بيرل تي نشان ٺهيل هوندا آهن جن مان پتو لڳندو آهي ته ڪيتري دوا ڪڍي وئي آهي.

جيڪڏهن دوا ايمپيول جي شڪل ۾ هجي:



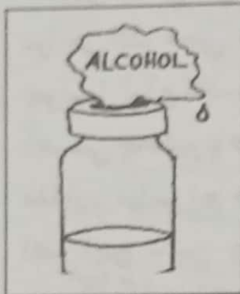
1. ڪپڙي يا ٽورڙي الڪوحل سان ايمپيول صاف ڪريو. پوءِ ان جي مٿين حصي تي صاف ڪپڙو ويڙهي ٽوڙيو.



2. سئي ايمپيول اندر وجهو. خيال رکو ته شئي ايمپيول جي ٻاهرين حصي کي نه ڇُهي. سرنج جو بيرل سڌو رکو ۽ پلنجر ڇڪيو. ان سان دوا سرنج اندر اچي ويندي.

3. سرنج اهڙي طرح رکو جو شئي جو رُخ مٿئين پاسي ڏانهن هجي. سرنج جي بيرل تي آهستي سان آڱر سان ٺونگا هڻو ته جيئن هوا جا سمورا ڦوڪڻا مٿي هليا وڃن. پوءِ پلنجر کي ٿورڙو اندر ڌڪيو ته جيئن هوا ٻاهر نڪري وڃي.

جيڪڏهن دوا بوتل ۾ پاٽيات جي شڪل ۾ هجي:



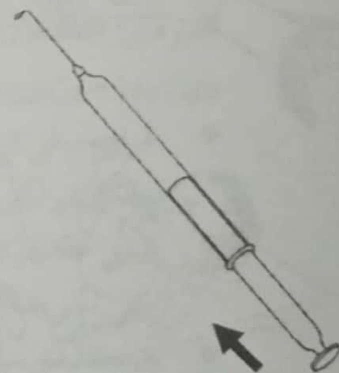
1. بوتل جو مٿيون ربڙ وارو حصو جيوڙن کان پاڪ چاريدار ڪپڙي يا ڪنهن اهڙي ڪپڙي سان صاف ڪريو جيڪو الڪوحل ۾ پُسايل هجي. ان سان فائدو اِهو ٿيندو جو ڌوڙ ۽ مٽي سئي تي نه لڳندي ۽ نه ئي دوا ۾ ويندي.



2. پلنجر کي پوئتي ڇڪيو ته جيئن سرنج ۾ هوا ڀرجي وڃي. ان کان پوءِ سرنج کي بوتل جي مٿئين حصي مان گذاريو ۽ هوا بوتل ۾ خارج ڪريو.



3. بوتل اونڌي ڪريو. ان جي پڪ ڪريو ته شئي جي ڇهنب بوتل ۾ دوا جي اندر هجي، هوا ۾ نه. سرنج جي بيرل کي لوڏڻ کانسواءِ پلنجر آهستي ڇڪيو ۽ دوا جي گهربل مقدار اچڻ تائين ڇڪيندا رهو. سرنج بوتل کان ٻاهر ڪڍو.



سرنج اهڙي طرح رکو جو شئي جو رخ مٿين پاسي ڏانهن هجي. سرنج جي بيرل تي آڱر سان هلڪا ٺونگا هڻو ته جيئن هوا جا سمورا ڦوڪڻا مٿي هليا وڃن. پوءِ پلنجر ٿورڙو اندر ڌڪيو ته جيئن هوا ٻاهر نڪري وڃي.



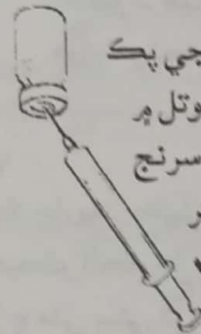
جيڪڏهن دوا بوتل ۾ پائوڊر جي شڪل ۾ هجي:

1. بوتل جو مٿيون رٻڙ وارو حصو جيوڙن کان پاڪ ڇاريدار ڪپڙي يا ڪنهن اهڙي ڪپڙي سان صاف ڪريو جيڪو الڪوحل ۾ ٻوڙيل هجي.

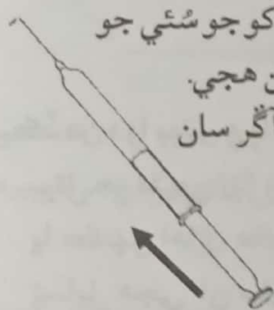
2. دوا کي هلڪو ڪرڻ لاءِ صحيح مقدار ۾ جيوڙن کان پاڪ پاڻي سرنج ۾ وجهو. عام طور تي جيوڙن کان پاڪ پاڻي دوا سان گڏ ملندو آهي. نه ته عام پاڻيءَ کي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ جو طريقو اهو آهي ته ان کي ويهن منٽن تائين ٽهڪائجي ۽ پوءِ استعمال ڪرڻ کان اڳ ٿڌو ڪيو وڃي.



3. جيوڙن کان پاڪ پاڻي سرنج ذريعي بوتل ۾ وجهو جنهن ۾ پائوڊر واري دوا هجي. سئي بوتل جي اندر ئي رکندي آهستي سان بوتل کي لوڏيو ته جيئن پائوڊر ۽ پاڻي چڱي ريت گڏجي وڃن.



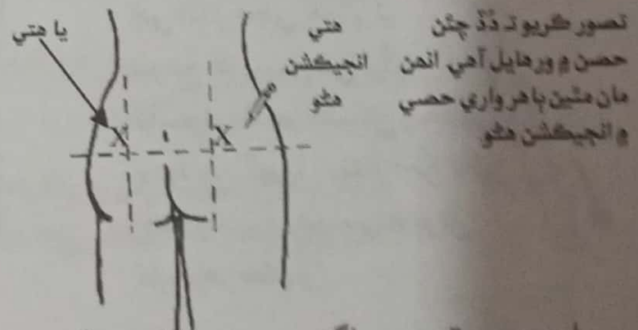
4. بوتل کي اونڌو ڪريو. ان جي پڪ ڪريو ته سُئي جي ڇهنب بوتل ۾ دوا جي اندر هجي، هوا ۾ نه. سرنج جو بيرل لوڏڻ کانسواءِ پلنجر آهستي ڇڪيو ۽ صحيح مقدار ۾ دوا سرنج جي اندر اچڻ تائين ڇڪيندا رهو. سرنج بوتل کان ٻاهر ڪڍي ڇڏيو.



5. سرنج اهڙي طرح رکو جو سُئي جو رُخ مٿين پاسي ڏانهن هجي. سرنج جي بيرل تي آڱر سان هلڪا ٺونگا هڻو ته جيئن هوا جا سمورا ڦلوڪڙا مٿي هليا وڃن. پوءِ پلنجر ٿورڙو اندر ڌڪيو ته جيئن هوا ٻاهر نڪري وڃي.

محفوظ طريقي سان انجيڪشن هڻڻ

عورت کي ڏڏا يا سٿر ۾ انجيڪشن هڻو





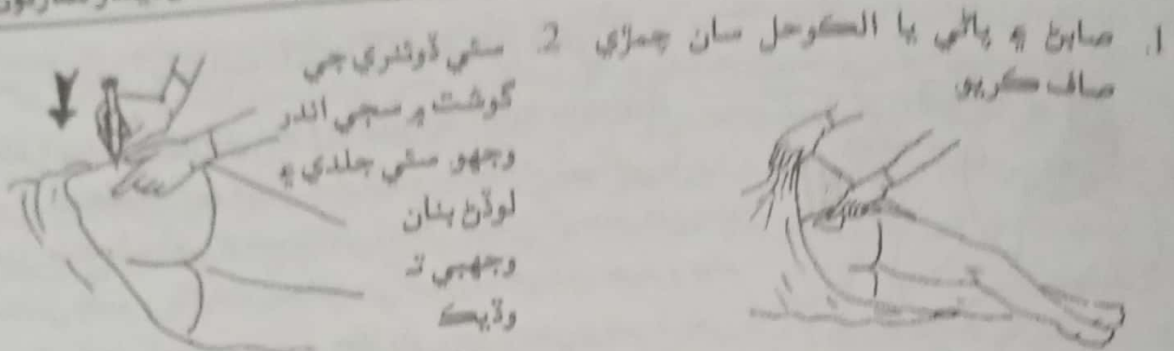
يا سٿر جي اڳئين حصي واري وڏي ڊونئري ۾ انجيڪشن هڻو



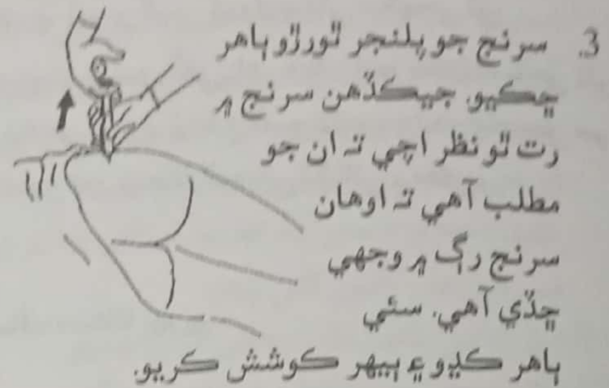
ٻار جي سٿر جي اڳئين حصي واري وڏي ڊونئري ۾ انجيڪشن هڻو. ٻار کي ڏڏا يا جسم جي ڪنهن ٻئي حصي ۾ انجيڪشن قطعي نه هڻجي. پنهنجي آڱر ۽ آڱوٺي جي وچ ۾ چهنڀيءَ سان ڊونئرو جهليو ته جيئن انجيڪشن هڏيءَ ۾ نه لڳي.

1. صابڻ ۽ پاڻي يا الڪوحل سان چمڙي صاف ڪريو.

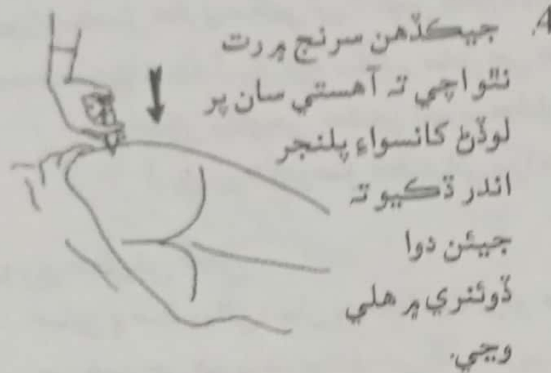
2. سئي ڊونٽري جي گوشت ۾ سڌي اندر وجهو. سئي جلدي ۽ لوڏڻ بنان وجهبي ته وڌيڪ تڪليف نه ٿيندي. سئي اندر وجهڻ کانپوءِ لوڏيو نه.



3. سرنج جو پلنجر ٿورڙو ٻاهر ڇڪيو. جيڪڏهن سرنج ۾ رت ٿو نظر اچي ته ان جو مطلب آهي ته اوهان سرنج رڳ ۾ وجهي ڇڏي آهي. سئي ٻاهر ڪڍو ۽ ٻيهر ڪوشش ڪريو.

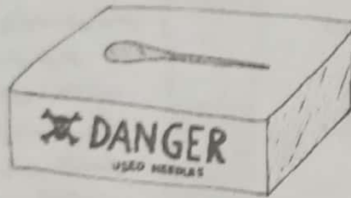


4. جيڪڏهن سرنج ۾ رت نٿو اچي ته آهستي سان ۽ لوڏڻ کانسواءِ پلنجر اندر ڏڪيو ته جيئن دوا ڊونٽري ۾ هلي وڃي.



5. سرنج ٻاهر ڪڍو.

6. استعمال ٿيل سرنج يڪدم ڪنهن اهڙي جاءِ تي رکو جتان اِها ڪنهن ٻئي کي نه لڳي. جيڪڏهن هڪ ڀيري استعمال واري سرنج آهي ته پرسان ئي ڪو دٻو هٿڻ گهرجي جنهن ۾ سئي وجهو (ڏسو صفحو 70).



جيڪڏهن سرنج ٻيهر استعمال ڪرڻي اٿو ته اِها بليچ سان ڀريل دٻي، يا پاڻيءَ گاڏڙ بليچ ۾ رکوءِ ٻيهر جيوڙن کان پاڪ ڪريو (ڏسو صفحو 68).

نوٽ: ڪنهن شخص کي انجيڪشن هڻڻ کان اڳ ڪنهن ميوي يا نرم سبزيءَ ۾ انجيڪشن ذريعي ڦڪڙين پاڻي داخل ڪري مشق ڪريو.



خبردار! استعمال ٿيل سرنجون خطرناڪ هونديون آهن. انهن سان ڪامڻ يا ايچ آءِ وي/ايڊز جهڙيون بيماريون لڳي سگهن ٿيون.

- خراب سئي تي ٻيهر ڍڪڻ هڻڻ جي ڪوشش نه ڪريو. ان ڪوشش ۾ سُئي اوهانجي چمڙيءَ ۾ لڳي سگهي ٿي ۽ سُئي ذريعي خطرناڪ جيوڙا اوهان جي رت ۾ وڃي سگهن ٿا.
- سُئي ڪچري جي ڍير تي نه اُڇلايو نه ئي اهڙي جاءِ تي رکو جتي ڪنهن ٻئي کي لڳي سگهي.
- جيڪڏهن سئي ٻيهر استعمال ڪرڻي آهي ته سدائين جيوڙن کان پاڪ ڪريو.

نس ذريعي پاڻياٺ (Fluid) ڪيئن ڏجي

(انٽرا وينس سليوشن / Intravenous solution IV)

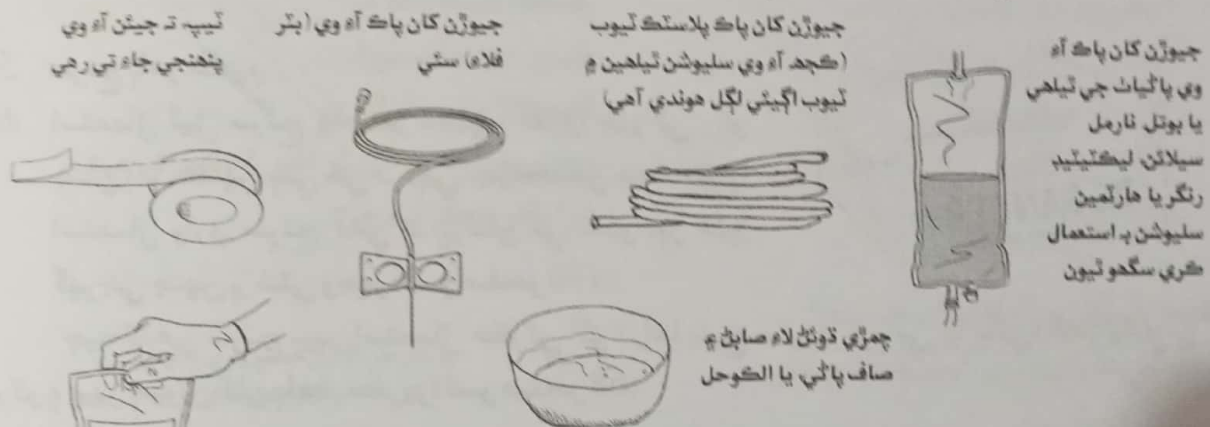


جيڪڏهن ويم دوران تمام گهڻو رت ضائع ٿيو آهي يا حمل ضائع ٿيو آهي ته عورت جي زندگي بچائڻ لاءِ جلد کان جلد سندس جسم ۾ پاڻياٺ پهچائڻ جي ضرورت هوندي. جيترو جلد ممڪن هجي ڪيس صحت مرڪز وٺي وڃو. رستي ۾ نس ذريعي جسم ۾ پاڻياٺ داخل ڪرڻ لاءِ آءِ وي ڊرپ هڻي سگهو ٿيون. جيڪڏهن عورت جاڳي پئي ۽ پيئڻ جون شيون استعمال ڪري سگهي ٿي ته ڪيس پيئڻ لاءِ ڪجهه ڏيو پر ڪيس آءِ وي به ڏني سگهجي ٿي.

نوٽ: آءِ وي ڏيڻ سکڻ ۾ مشق جي ضرورت هوندي آهي. اِهو ڪم فقط ڪتاب پڙهي نٿو سکي سگهجي. ڪنهن تجربيڪار فرد کي آءِ وي ڏيندي ڏسو ۽ پوءِ جڏهن پنهنجي سر آءِ وي ڏيو ته اِهو عمل ڪيترائي ڀيرا ڪنهن تجربيڪار فرد جي نگراني ۾ ڪريو.

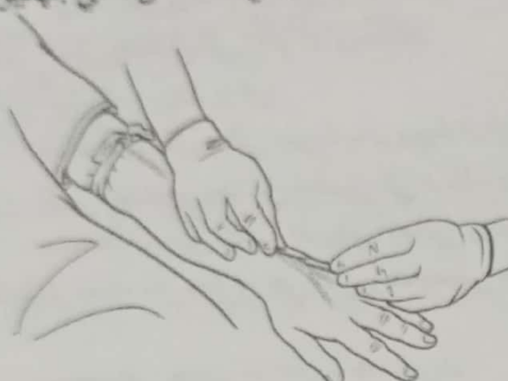
آءِ وي ڪيئن ڏجي

1. صابڻ ۽ صاف پاڻيءَ سان پنهنجا هٿ ڌوئو. صاف دستانا پهريو.
2. جن شين جي ضرورت پوندي سي گڏ ڪريو:



3. ٽيوب جي جيوڙن کان پاڪ ٿيلهي کوليو. ٽيوب کي بوتل يا ٿيلهيءَ سان ڳنڍيو پر ٽيوب جو اُهو حصو نه ڇُهو جيڪو ٿيلهيءَ سان ڳنڍيل هوندو آهي. اِهو حصو جيوڙن کان پاڪ رهڻ گهرجي.
4. سليوشن جي ٿيلهي لٽڪايو. اِها ايترو مٿي هئڻ گهرجي جو سليوشن ٽيوب مان گذري هيٺ اچي سگهي. اِها ڪِٽ تي ڪنهن هُڪ سان لٽڪائي سگهجي ٿي ۽ ايمرجنسيءَ جي صورت ۾ ڪو ٿيلهي جهلي بيهي سگهي ٿو.
5. پاڻياٺ کي ٽيوب ۾ وهڻ ڏيو ته جيئن ٽيوب ۾ ڦلوڪڙا هجن ته نڪري وڃن. ٽيوب کي مهاڙ وٽان اپئن هٿ چڙهيو جو ان مان ڦڙا نه نڪرن نه ته سليوشن ضائع ٿيندو. ڪجهه ٽيوبن ۾ ڪلپ لڳل هوندي آهي جنهن سان ٽيوب بند ٿي ويندي آهي.

6. عورت جي ٻانهن جي مٿئين حصي تي ڪپڙو يا رٻڙ جي نلڪي ٻڌو ان سان ٻانهن جي ٺونٺ کان هيٺ واري حصي ۾ نسون رت سان پُر جي وينديون ۽ اهي ڳولهڻ سولو ٿينديون.
7. ٻانهن جي ٺونٺ کان هيٺ واري حصي ۾ اُها نس ڳولهيو جيڪا سڀ کان وڏي هجي.
8. جيڪڏهن ڪا وڏي نس نظر نه اچي رهي هجي ته نلڪي کوليو ۽ ٻانهن جي ٺونٺ کان هيٺ واري حصي جي وچ ۾ ٻيهر ٻڌو. هاڻ هٿ جي پوئين پاسي يا آڱوٺي مٿان ڪارائي تي نس ڳولهيو.
9. نس مٿان تي چمڙي صابڻ ۽ صاف پاڻي يا الڪوحل سان صاف ڪريو.
10. پنهنجي شهادت واري آڱر ۽ آڱوٺي جي وچ ۾ نس جهلي رکو لوڏيو نه. پنهنجي هٿ سان سُئي جهليو ۽ احتياط سان نس ۾ داخل ڪريو. نس جي اندر گهڻي گهرائي ۾ يا گهڻو پري تائين سئي وجهڻ جي ڪوشش نه ڪريو. نس اندر سُئي وجهڻ تي ان جي ڇهنب تي ٿورڙو رت نظر ايندو. سُئي چمڙيءَ سان گڏ تقريباً ليٽائي ڇڏيو ۽ نس جي اندر تائين ڪٽي وجهو.



11. عورت جي ٻانهن تان نلڪي کولي ڇڏيو.
12. پاڻياٺ جي ٽيوب کوليو ۽ سُئي سان ڳنڍيو.
13. پاڻياٺ جو وهڪرو جلدي شروع ڪيو. آءِ وي ٽيوب تي وهڪري جو ڪنٽرول هئڻ گهرجي. ضائع ٿيل رت کان ٻيڻي پاڻياٺ جسم اندر وڃڻ تائين پاڻياٺ کي تيزيءَ سان وهڻ ڏيو. جيڪڏهن اوهان جي خيال ۾ پنج پياليون رت ضائع ٿيو آهي ته عورت کي آءِ وي پاڻياٺ جون ڏهه پياليون ڏيڻ گهرجن. پاڻياٺ جو اِهو مقدار ڏيڻ کانپوءِ هر ڪلاڪ تي 150 سي سي ضرورت رهڻ تائين ڏيو.



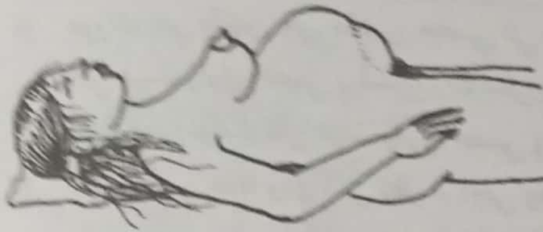
14. سُئي کي پنهنجي جاءِ تي رکڻ لاءِ عورت جي هٿ تي ٽيوب کي ٽيپ سان چهٽائي ڇڏيو.



خبردار! طبي مدد حاصل ڪرڻ ۾ دير نه ڪريو. آءِ وي لڳائڻ ۾ وقت لڳي سگهي ٿو خاص طور تي اُن صورت ۾ جڏهن اجان سکي رهيون هجو. طبي امداد لاءِ منتقل ڪرڻ کان اڳ آءِ وي ڏيڻ جي ڪوشش ڪرڻ سان وقت ضائع ٿي سگهي ٿو جيڪو خطرناڪ آهي. جڏهن عورت جو رت تيزيءَ سان وهي رهيو هجي ته آءِ وي لڳائڻ کان وڌيڪ اهم جلد کان جلد طبي مدد حاصل ڪرڻ آهي.

آءِ وي ڪڍڻ لاءِ ٽيپ هٽايو جيوڻن کان پاڪ يا صاف ڪپڙو ان جاءِ تي رکي آهستي سان دٻايو جتي سُئي چمڙيءَ اندر ويل هجي، ۽ پوءِ تيزيءَ سان سُئي هٽايو. ڪجهه منٽن تائين اِن جاءِ کي دٻائي رکو ته جيئن رت نه نڪري

ڪيٿيٽر (پيشاب جي نلڪي) لڳائڻ



جڏهن مثانو تمام گهڻو ڀريل هوندو ته اهو پيٽ جي هيٺين حصي تي اُڀريل نظر ايندو. مثاني کي اِتي ڀرجڻ ڏيو

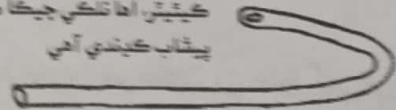
جيڪڏهن ڪيترن ئي ڪلاڪن تائين عورت پيشاب نٿي ڪري يا ڪافي مقدار ۾ پيشاب نه آيو هجي ته ٿي سگهي ٿو ته سندس مثانو ڀرجي ويو هجي. ڀريل مثانو يوٽرس کي سُسڻ کان روڪي سگهي ٿو، ان سان ويم جو عمل بيهي سگهي ٿو يا ان جي رفتار آهستي ٿي سگهي ٿي. ويم کانپوءِ ڀريل مثانو تمام گهڻي رت وهڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿو.

عورت کي پيشاب ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ جا ڪيترائي طريقا آهن:

- ڪيس وهندڙ پاڻيءَ جو آواز ٻڌرايو.
- اُٿي ڪري ويهاريو س
- صاف نيم گرم پاڻي جي ٽب ۾ ويهاري ان ۾ پيشاب ڪرڻ لاءِ چئوس.
- ڪيس پنهنجي جنسي عضوِن تي صاف نيم گرم پاڻي وجهڻ لاءِ چئو.

جيڪڏهن عورت هر طريقو آزمائي ورتو آهي ۽ پوءِ به فائدو نه ٿيو آهي ته پيشاب ڪرائڻ لاءِ ڪيٿيٽر استعمال ڪرڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

ڪيٿيٽر استعمال ڪرڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ نلڪي عورت جي پيشاب خارج ڪندڙ سوراخ (يوريٿرا) مان گذاري سندس مثاني ۾ داخل ڪرڻي پوندي



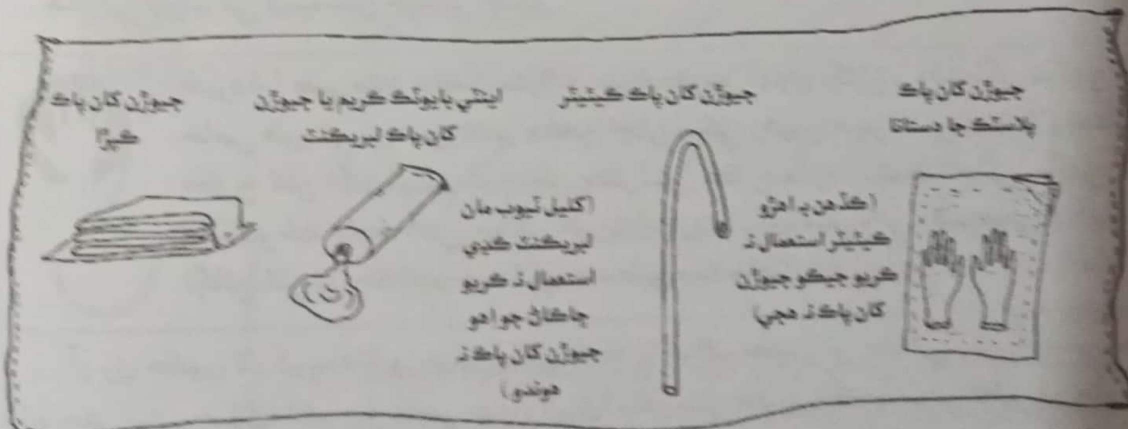
ڪيٿيٽر اُها نلڪي جيڪا مثاني مان پيشاب ڪيندي آهي



خبردار! ڪيٿيٽر فقط اوڏي مهل استعمال ڪريو جڏهن واقعي ان جي ضرورت هجي، اوهانکي اهو محفوظ طريقي سان ڪرڻ جي تربيت ڏني وئي هجي ۽ اوهان وٽ جيوڙن کان پاڪ ڪيٿيٽر هجي. عورت جي مثاني ۾ ڪا شيءِ داخل ڪرڻ کيس خطري جو شڪار بنائڻ آهي. اِهو عورت لاءِ بيچيني ۽ تڪليف جو سبب به بڻجي ٿو.

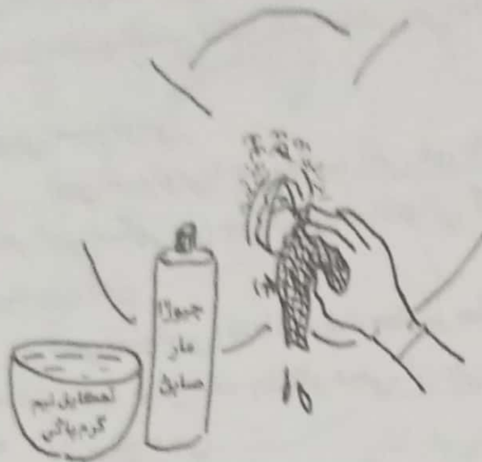
ڪيٿيٽر ڪيئن داخل ڪجي

1. پنهنجو سامان تيار ڪريو:

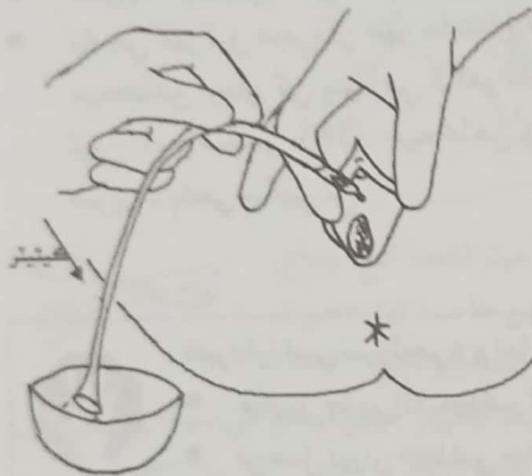


اوهان کي هڪ وڏو پيالو يا بالٽي به گهربل هوندي ۽ روشني، جو به انتظام ڪرڻو پوندو.

جيڪڏهن ڪيٿيٽر جيوڙن کان پاڪ ٿيلهيءَ ۾ آهي ته ٿيلهي کوليو پر ڪيٿيٽر نه ڇهو
جيوڙن کان پاڪ لبريڪنٽ جو هڪ پيڪٽ کوليو
پر لبريڪنٽ يا ڪيٿيٽر کي ڇهڻ کان پاسو ڪريو
ڪيٿيٽر جي ڦهاڙ تي ٿورڙو لبريڪنٽ وجهو

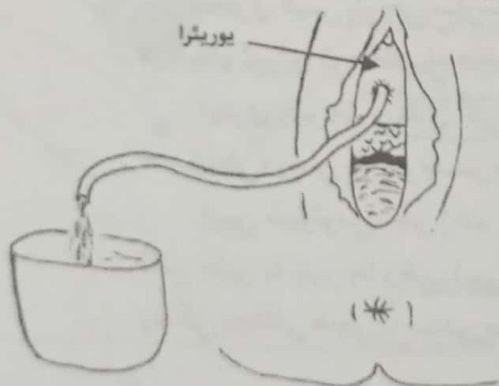


2. ماءُ جي پيٽ، ستڙن ۽ جنسي عضون کي جيوڙا مار صابڻ ۽ چڱي طرح ٽهڪائي ٺڌو ڪيل پاڻيءَ سان ڌوئو.
3. ماءُ جي هيٺان جيوڙن کان پاڪ يا تمام گهڻو صاف ڪپڙا رکو.
4. گهٽ ۾ گهٽ ٽي منٽ پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئو (ڏسو صفحو 55). جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو. هڪ هٿ جيوڙن کان پاڪ رکو يعني ان هٿ سان ڪيٿيٽر کانسواءِ ڪا بي شئي نه ڇُهو.
5. ڪنهن مددگار عورت کان عورت جي جنسي عضون تي روشني وجهرايو ته جيئن اوهان کي چٽي طرح نظر اچي.



6. پنهنجي هڪ هٿ سان جنهن تي دستانو چڙهيل هجي، عورت جي ولوا جي اندرين چپن کي ڌار ڪريو ته جيئن يوريٿرا نظر اچي (اهو نظر اچڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي سگهي ٿي).
7. ٻئي هٿ سان آهستي ۽ نرميءَ سان ڪيٿيٽر عورت جي يوريٿرا ۾ وجهو.

عام طور تي ڪيٿيٽر سڌو اندر هليو ويندو آهي پر جيڪڏهن پار جو مٿو عورتاڻي عضوي ۾ هوندو ته اوهان کي پهرين ڪيٿيٽر جي مُهاڙ اندر وجهڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي ته جيئن اِهو مٿي کان اڳتي نڪري وڃي. جيڪڏهن ڪيٿيٽر اندر نه پيو وڃي ته ان کي پنهنجي آڱرين جي وچ ۾ نرميءَ سان ڦيرايو پر زور نه لڳايو. طاقت لڳائڻ سان ماءُ کي زخم اچي سگهن ٿا.



8. ڪيٿيٽر جي مُهاڙ ماءُ جي مثاني تي پهچندي ته ٻئي سري تان پيشاب وهڻ شروع ٿي ويندو.
9. پيشاب بند ٿي وڃي ته ڪيٿيٽر ڪڍي ڇڏيو.

ماءُ کي ڇئو ته ايندڙ ڪجهه ڏينهن تائين پاڻياٺ واريون شيون وڌيڪ استعمال ڪري ته جيئن پيشاب وڌيڪ اچي. ان سان مثاني ۾ موجود جيوڙن کي صاف ڪرڻ ۾ مدد ملندي. ماءُ کي ڇئو ته ايندڙ ڪجهه هفتن تائين انفيڪشن جي علامتن جو جائزو وٺندي رهي (ڏسو صفحو 135).

ايپي سيوٽومي

ايپي سيوٽوميءَ جو مطلب آهي عورتاڻي عضوي جو سوراخ ڪپڻ يا ايترو وڏو ڪرڻ جو ٻار ٻاهر اچي سگهي. ان جي ضرورت انتهائي گهٽ پوندي آهي پر اِهي آپريشنون تمام گهڻيون ڪيون وينديون آهن.

ايپي سيوٽوميءَ فقط ان وقت ڪريو جڏهن ٻار اڳيئي عورتاڻي عضوي ۾ موجود هجي ۽ هنگامي حالت سبب ڪيس جلد ڇڏائڻو هجي. ان جي ضرورت اوڏي مهل پئجي سگهي ٿي جڏهن:

- ٻار بريچ هجي.
- ٻار ڇمڻ وارو هجي ۽ عورتاڻي عضوي مان رت جو ريلو نڪري رهيو هجي (ان جو مطلب اِهو آهي ته پليسينٽا يوٽرس جي پيٽ کان ڌار ٿي وئي آهي). ان ٻار کي جلد ڇمڻ گهرجي نه ته مري ويندو.
- ڪورڊ ڪري پئي هجي (ڏسو صفحو 189).
- ماءُ جي ڌُهر ٽيل هجي. ان طهر جا نشان عورتاڻي عضوي کي ٻار لاءِ کُلڻ کان روڪي سگهن ٿا. جيڪڏهن اوهان کي پتو آهي ته اِهو ڪم ڪيئن ڪيو وڃي ته ڌُهر جا نشان ڪپي سگهو ٿيون (ڏسو صفحو 383). جيڪڏهن اوهانکي ان جو پتو ناهي ته پوءِ ايپي سيوٽوميءَ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.



خبردار! ايپي سيوٽوميءَ ۾ تمام گهڻا خطرا ٿين ٿا:

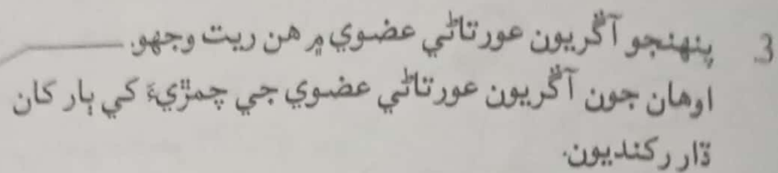
- ڪپيل جاءِ ۾ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.
- ان عمل دوران ڪا نس ڪپجي سگهي ٿي ۽ تمام گهڻو رت وهي سگهي ٿو.
- وڃم کانپوءِ ڪپيل جاءِ تي ماءُ کي تمام گهڻي تڪليف ٿي سگهي ٿي. ان ڪري ڪيس ٻار جي سارسنڀال ۾ ڏکيائي ٿي سگهي ٿي.
- جاءِ ٿورڙي ئي ڪپيل هجي پر وڌيڪ چيرجي سگهي ٿي. ڪڏهن ڪڏهن ايتري چيرجي ويندي آهي جو مقعد جي پار ٿي ويندي آهي.
- غلطيءَ وچان ٻار جو جسم ڪپجي/چيرجي سگهي ٿو.

ايپي سيوٽوميءَ جو زخم به اوترو ئي ڏکيائي سان ٺيڪ ٿيندو آهي جيترو قاٺل جاين يا چير جا زخم. ايپي سيوٽومي فقط ان وقت ڪريو جڏهن ٻار يا ماءُ جي زندگي بچائڻي هجي يا سندن صحت کي سخت خطرو درپيش هجي.

ايپي سيوٽومي ڪيئن ڪجي

1. پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئو (ڏسو صفحو 55) ۽ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو.

2. اُن وقت جو انتظار ڪريو جڏهن عورتاڻو عضوو اُڀري کلي پوي ۽ ٻار جو مٿو نظر اچڻ شروع ٿئي.



3. پنهنجو آڱريون عورتاڻي عضوي ۾ هن ريت وجهو. اوهان جون آڱريون عورتاڻي عضوي جي چمڙيءَ کي ٻار کان ڌار رکنديون.



4. مقعد جي سوراخ جي چوڌاري موجود ريشا آڱوٺي سان ڇهو. اِهي ريشا ڪپڻ کان پاسو ڪريو.

5. جيوڙن کان پاڪ قينچيءَ سان تقريباً 2.5 سينٽي ميٽر (هڪ انچ) چمڙي ڪپيو. اهڙي قينچي استعمال ڪرڻ گهرجي جنهن جا سرا گول هجن ته جيئن ماءُ کي ايذاءُ نه رسي ۽ نه ئي ٻار جي جسم کي ڪو چير اچي.

ايپي سيوٽوميءَ ڪرڻ جا ٻه طريقا آهن. اهڙي ريت ڪپيو جيئن اوهان کي سيکاريو ويو هجي.







6. ڪپيل جاءِ پنهنجي آڱرين سان ڇُهو. اِها وڌيڪ فقط اُن صورت ۾ ڪپيو جڏهن ان جي ضرورت هجي. ڪيترن ئي جاين تان ٿورو ٿورو ڪپڻ بدران هڪ جاءِ تان ڪپڻ بهتر ٿئي ٿو. ياد رکو ته مقعد جي چوڌاري ريشا نه ڪپيو.







7. جيوڙن کان پاڪ ڪپڙي سان ڪپيل جاءِ کي دٻايو جيئن رت جو وهڪرو آهستي ٿي وڃي.
8. ويم ڪانپوءِ ڪپيل ريشا پاڻ ۾ سُبي ڇڏيو. چير ۽ ايپي سيوتوميءَ کي سُبڻ بابت ڄاڻڻ لاءِ ايندڙ صفحا ڏسو

چير يا ايپي سيوتوميءَ کي سُبڻ

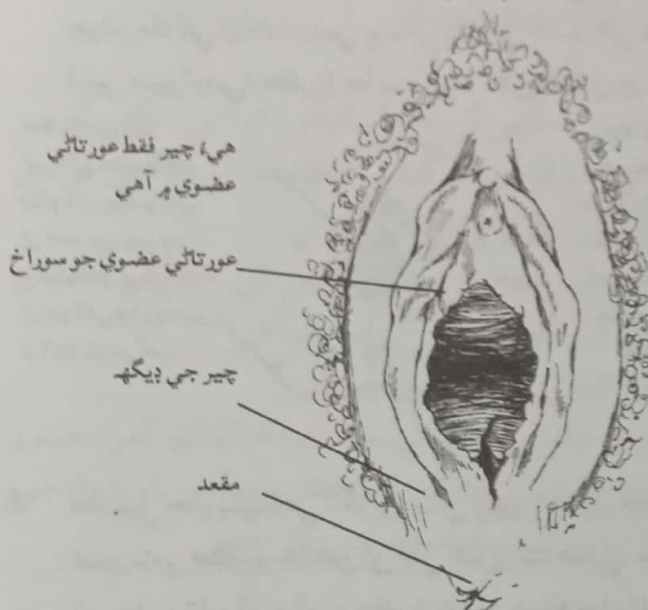
ماءُ جي صحت جي عام حالت بهتر آهي تہ چيرن کان بچي سگهجي ٿو. حمل دوران ڪيس مناسب خوراڪ ملڻ گهرجي. تمام گهڻو آرام ڪرڻ گهرجي ۽ جنسي عضون کي پڪوڙڻ واري ورزش باقاعدگيءَ سان ڪرڻ گهرجيس (ڏسو صفحو 45). ان سان ويم جي عمل دوران ٻار جو مٿو آهستي سان ٻاهر اچڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي (ڏسو صفحو 221). پر پوءِ بہ ڪڏهن ڪڏهن چير لڳي ويندا آهن.

ننڍو چير عام طور تي پاڻ مرادو ٺيڪ ٿي ويندو آهي. ويم ڪانپوءِ عورت کي ٻن هفتن تائين آرام ڪرڻ لاءِ چئو. ڪيس ممڪن حد تائين پنهنجون ٽنگون جوڙي رکڻ گهرجن پر ٽنگون لوڏيندي رهي. گهر جا ڪم ڪار ٻيا ماڻهو ڪن ۽ نئين چاول ٻار جي سارسنڀال ۾ سندس هٿ ونڊائڻ گهرجي.

چير ۽ اُهي جايون جتي چمڙي ڪپيل هجي سا سُبڻ سان جلد ٺيڪ ٿي ويندي آهي. ان کي سُبڻ ڏکيو ناهي پر ڪنهن ماهر اُستاد کان اِهو ڪم سکڻ ضروري آهي.

اِهو فيصلو ڪيئن ڪجي تہ چير تي ٽانڪو لڳائڻ جي ضرورت آهي

پهرين ڊگريءَ جو چير



پهرين ڊگريءَ جي چير کي سُبڻ جي ضرورت نہ هوندي آهي

چير ڏکيا نظر ايندا آهن. ويم ڪانپوءِ عورتاڻو عضوو عام طور تي سُڄيل هوندو آهي ۽ رستي ۾ رت جون ڇپڙيون ٿي سگهن ٿيون. ڪڏهن ڪڏهن چير هڪ کان وڌيڪ هوندا آهن. اِهو ڪم اطمينان سان ۽ تيز روشنيءَ ۾ ڪريو. اِهو بہ ٿي سگهي ٿو تہ اوهان جو ڪو مددگار فليش لائيٽ جهلي بيهي.

1. پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئو (ڏسو صفحو 55) ۽ پوءِ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو.
2. اِهو اندازو لڳايو تہ چير ڪيترو ڊگهو آهي ۽ ريشا ڪيترا ڦاٽل آهن.

ٻاهرين پاسي کان چير کي ڏسو. آهستي سان هڪ يا بہ آڱريون چير جي اندر وجهو ۽ ڇُهي ڏسو تہ ان ۾ ڪيتري

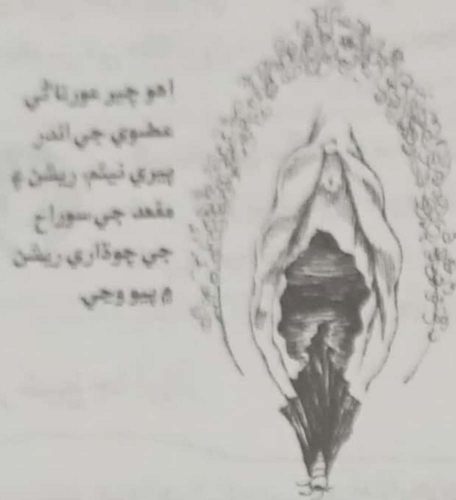
گهرائي آهي. احتياط سان عورتاڻي عضوي کي کولي ڏسو ته چير ڪيترو وڏو آهي

3. چير کي سبڻ يا نه سبڻ جو فيصلو ماءُ سان ڳالهه ٻولهه ڪرڻ کانپوءِ ڪريو. ننڍا چير جن مان رت وهڻ جلدي بند ٿي ويندو آهي، تن کي سبڻ جي ضرورت نه هوندي آهي. گهرا چير يا اهڙا چير جن مان رت وهڻ بند نه ٿي رهيو هجي، تن کي سبڻ جي ضرورت هوندي آهي

ٻي ڊگريءَ جو چير



ٽين ڊگريءَ جو چير



ٻئي ڊگريءَ جا چير سُبي ڇڏجن ته جلد ٺيڪ ٿي ويندا آهن ۽ انهن ۾ انفيڪشن جا امڪان گهٽ ٿيندا پر اِهي پاڻ مرادو به ٺيڪ ٿي سگهن ٿا.

ٽين ۽ چوٿين ڊگريءَ جي چيرن کي ضرور سُبڻ گهرجي. جيڪڏهن ممڪن هجي ته انهن کي ڪا تجربيڪار عورت سُبي.

چوٿين ڊگريءَ جو چير



چوٿين ڊگريءَ جا چير سُبڻ انتهائي ڏکيا ٿين ٿا. جيڪڏهن ڪنهن ماءُ جي مقعد جي آرپار چوٿين ڊگريءَ جو چير آهي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

اِهو جاچڻ ته مقعد جي چوڌاري ريشا ڦاٽل آهن يا نه.



هٿ تي دستانو چاڙهي آڱر سان مقعد کي آهستي سان چنڊيو. جيڪڏهن مقعد سخت ٿي وڃي ٿي ته امڪان آهي ته ريشا ٺيڪ هوندا. جيڪڏهن مقعد سخت نٿي ٿئي ته ريشا ڦاٽل ٿي سگهن ٿا. اِها جاچ ڪرڻ کانپوءِ دستانو اُڇلائي ڇڏيو يا ان کي جيوڙن کان پاڪ ڪريو ۽ پنهنجا هٿ چڱي طرح ڌوئو.

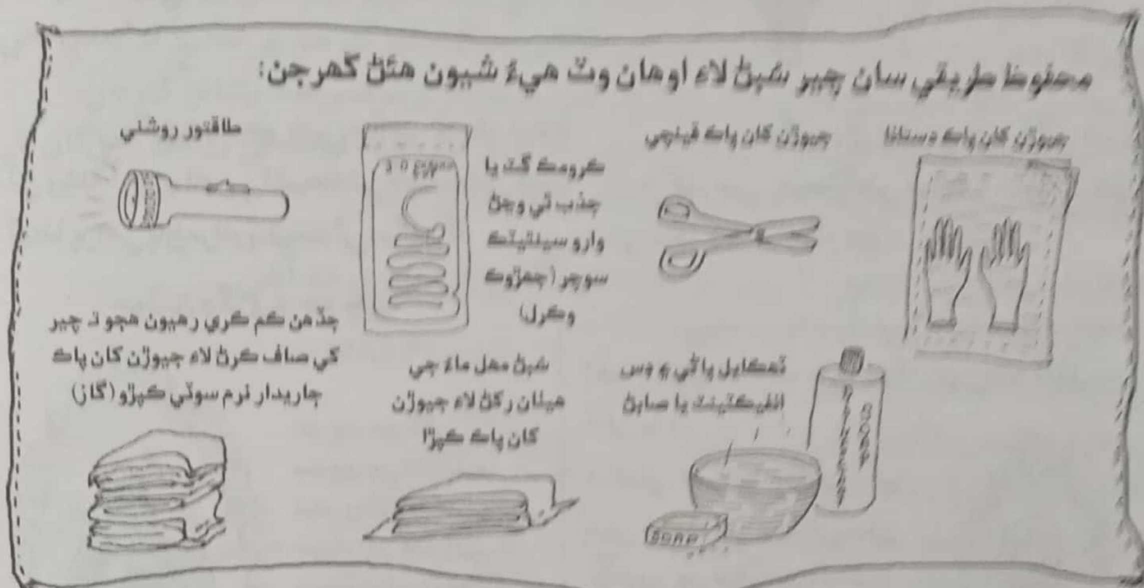
ورم ڪاڙهوءِ جيترو جلدي ٿي سگهي چير ٻڌي ڇڏيو ته جيئن اهي جلدي ٺيڪ ٿي وڃن. ٻارهن ڪلاڪن اندر چير ٻڌي ڇڏڻ سڀ کان وڌيڪ بهتر ٿئي ٿو

جيڪڏهن ٻارهن ڪلاڪن اندر چير ٻڌي نٿيون سگهو ۽ عورت جو چير ڦاٽل يا ٻي ڊگريءَ جو آهي ته سبڻ جي ضرورت ناهي. ڪپڙو جاءِ کي چڱي ريت صاف ڪريو ۽ عورت کي چئو ته ٻن هفتن تائين جيترو ٿي سگهي آرام ڪري. جيڪڏهن سندس چير ٽئين يا چوٿين ڊگريءَ جو آهي ته ٻوءِ سبڻ ضروري آهي ڇو ته جسم کي مستقل نقصان رسي سگهي ٿو ۽ ٿي سگهي ٿو ته هوءِ پنهنجي ڪاڪوس تي ڪنٽرول نه رکي سگهي. ممڪن هجي ته ماءُ کي صحت مرڪز وٺي وڃو



خبردار! ٿي سگهي ٿو ته اوهان کي هر چير سبڻ جي صلاحيت نه هجي. جيڪڏهن چير تمام گهڻو پيچيدو يا گهرو لڳي، جيڪڏهن اوهان وٽ سبڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ اوزار ناهن يا جيڪڏهن ان قسم جو چير سبڻ جو تجربو نه اٿو ته طبي مدد حاصل ڪريو

چير سبڻ جا اوزار

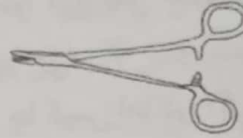


ڪرومڪ گٽ يا وڪرل سوچر بهترين ٽين ٽا ڇاڪاڻ جو اهي ڳري ويندا آهن ۽ انهن کي ڪڍڻ جي ضرورت نه هوندي آهي. چمڙيءَ جي هيٺان ٽانڪا لڳائڻ لاءِ ان قسم جا سوچر استعمال ڪرڻ گهرجن. جيڪڏهن ڪرومڪ گٽ يا وڪرل سوچر دستياب نه هجن ته سادو ڪپهه جو ڌاڳو جنهن کي ٺهڪايو ويو هجي، استعمال ڪري سگهجي ٿو. جيئن ته بعد ۾ ٽانڪا ڪڍڻ جي ضرورت پوندي تنهن ڪري چمڙيءَ تي ٽانڪن جو فقط هڪ تهه ٺاهيو.



عورتاڻي عضوي جي اندرين حصي لاءِ سائز 000 جا سوچر ۽ ريشا سبڻ لاءِ سائيز 00 جا سوچر استعمال ڪريو. جيڪڏهن اوهان وٽ انهن مان فقط هڪ ئي سائيز آهي ته سمورن سوچرن لاءِ اُهيئي استعمال ڪريو. مُڙيل سئي سان سبڻ سڀ کان وڌيڪ آسان آهي. ڪجهه سوچرن سان سئي لڳيل ئي هوندي آهي.

جيڪڏهن ممڪن هجي ته اوهان وٽ هيءَ شيون به هئڻ گهرجن:



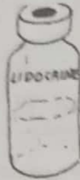
سٽي جهلڻ لاءِ نيڊل هولڊر



ٽُنبڻ مهل ريشا جهلڻ لاءِ فورسيپس يا ڏندن وارا ٽوئيزر



سُن ڪندڙ دوا ڏيڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ سُئي ۽ سرنج

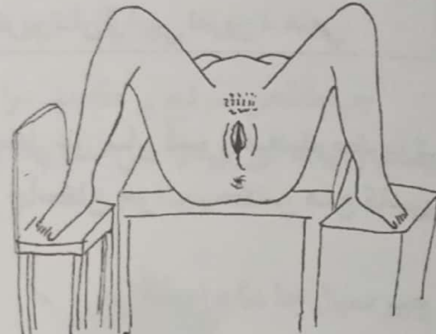


لوڪل انيستيٽڪ (چير جي پرسان واري حصي کي سُن ڪرڻ واري دوا)

نوٽ: پنهنجا اوزار جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ صفحو 61 ڏسو.

چير سُبڻ جي تياري

ماءُ کي چئو ته چيلهه پر ليٽي ۽ پنهنجون ٽنگون مُڙيل ۽ کليل رکي



پنهنجا هٿ ڌوئو (صفحو 55 ڏسو). جيوڙن کان پاڪ دستان پهريو



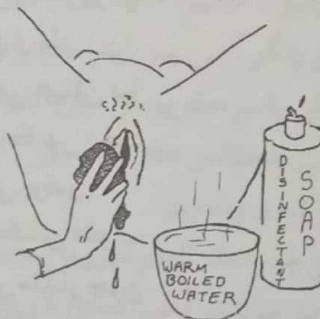
جيوڙن کان پاڪ اوزار ڪنهن جيوڙن کان پاڪ ڪپڙي تي رکو



ماءُ جي هيٺيان جيوڙن کان پاڪ ڪپڙو رکو



چير کي نرميءَ سان نيم گرم ٽهڪايل پاڻيءَ ۽ ڊس انفيڪٽينٽ يا هلڪي صابڻ سان ڌوئو



پنهنجي مددگار کي چئو ته چير تي روشني وجهي



چير کي ٽَن ڪريو

جيڪڏهن چير ويم کان هڪدم پوءِ ٽُبي ڇڏجي ته اُتي سگهي ٿو ته عورت جا جنسي عضوا اجهان ٽانڪين ٽَن هجن ۽ اوهان کي ٽَن ڪرڻ واري دوا ڏيڻ جي ضرورت نه پوي. پر جيڪڏهن ممڪن هجي ته ڪيپل جاءِ ٽِيڻ کان اڳ ٽَن ڪرڻ گهرجي.

ٽَن ڪرڻ واري دوا ڏيڻ کان اڳ ماءُ کان پڇو ته ڇا ڪنهن اها دوا اڳي ڪڏهن ڏني وئي آهي جيڪڏهن ان دوا مان اڳي ڪڏهن ڪو ردعمل (خارش، ڏاڍا يا ساهه کڻڻ ۾ تڪليف) ٿيو هجي ته اها دوا نه ڏيو.



ٽِيڻ کان اڳ جنسي عضوي ٽَن ڪرڻ لاءِ

- چير جي ٽشو ۾ ايپي نفرين کانسواءِ %1 ليڊوڪين جي 10 ملي ليٽر واري انجيڪشن هڻو
  يا
- چير جي ٽشو ۾ ايپي نفرين کانسواءِ %0.5 ليڊوڪين جي 20 ملي ليٽر واري انجيڪشن هڻو
  يا
- ٽوپيڪل ليڊوڪين چمڙيءَ تي ۽ ڦاٽل جي ٽشو تي ڇڙڪيو

ليڊوڪين ٽَن ڪندڙ هڪ عام دوا آهي ان کي لگنوڪين به سڏيو ويندو آهي اوهان جي علائقي ۾ ٻين لوڪل اينسٿيٽڪ به ٿي سگهن ٿيون. ان ڳالهه جي پڪ ڪريو ته ان ۾ ايپي نفرين نه هجي

ٽَن ڪندڙ دوا جي انجيڪشن هڻڻ کان اڳ چير جي شڪل غور سان ڏسو ۽ فيصلو ڪريو ته ٽشو جي ڪهڙن حصن کي پاڻ ۾ ٽِيبو وڃي. اهو ضروري آهي ڇاڪاڻ جو انجيڪشن هڻڻ ڪانپوءِ چير ٽِجي پوندو ۽ انجي شڪل بدلجي ويندي.



1. ٽَني چمڙيءَ هيٺ چير جي هڪ پاسي اندر وجهو.
2. پلنجر کي ٿورڙو پوئتي ڇڪيو. جيڪڏهن سرنج ۾ رت ٿو اچي ته ٽَني ٻاهر ڪيڍي ٻيهر ڪوشش ڪريو.
3. آهستي سان دوا اندر داخل ڪريو ۽ آهستي سان ئي ٽَني ٻاهر ڪيڍي وٺو.

ان سان اهو ٿيندو جو چمڙيءَ جي هيٺان دوا جي هڪ ليڪ لهي ويندي. اها ڪنهن هڪ جاءِ تي نه رهندي ٽشو ٿورڙو سڄي پوندو ساڳي ريت ٻئي پاسي به انجيڪشن هڻو چير جي ٻنهي پاسن 4 سي سي مقدار جون انجيڪشنون هڻو. سموري 10 سي سي هڪ ڏڪ ۾ نه هڻو

انجيڪشن هڻڻ جو هڪ طريقو اهو آهي ته چير جي ڀرسان ٿوري مقدار ۾ دوا داخل ڪريو. ڪَلَ جي بلڪل هيٺان هڪ انجيڪشن اُن جاءِ تي هڻو جتي X نشان ٺهيل آهن.

جيڪڏهن چير عورتاڻي عضوي جي چپن ۾ آهي ته ان جي چوڌاري دوا جي گهٽ مقدار واري انجيڪشن هڻي سگهو ٿا.





جيڪڏهن سرنج ۾ ڪجهه دوا باقي آهي ته اِها پنهنجي جيوڙن کان پاڪ ڪپڙي تي وجهو. بعد ۾ وڌيڪ ٿوري دوا جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

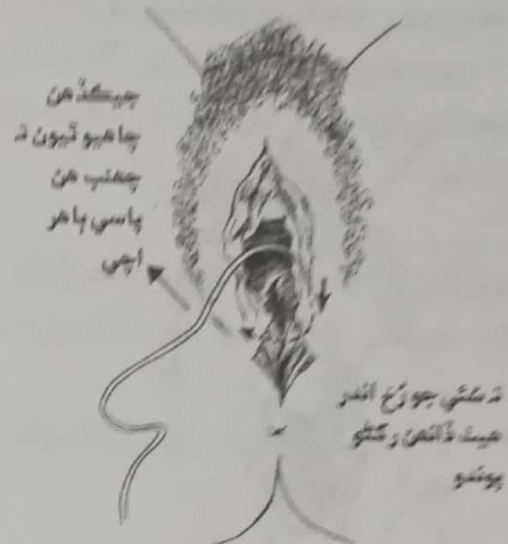
چير سبڻ جا عام اصول

- جيستائين پليسينتا ٻاهر نه اچي ۽ اوهان کي پڪ نه ٿئي ته ماءُ ۽ ٻار صحتمند آهن، اوستائين ان کان پاسو ڪريو.
- دستانا پهريو ۽ پوءِ جيوڙن کان پاڪ اوزار استعمال ڪريو.
- چمڙيءَ جي چير کان اڳ عورتاڻي عضوي جو اندريون چير سُبڻ گهرجي.
- ٽانڪو لڳائڻ کان اڳ اِهو سوچيو ته ڪهڙا حصا سُبڻ گهرجن ۽ هر ٽانڪو ڪٿي هڻجي.
- ٽانڪا جيترا گهٽ هجن اوترو چڱو آهي، بس ايترا هجن جو چير ڳنڍيل رهي.
- چير ۾ رت جا پها يا وار سُبڻ کان پاسو ڪريو. ان سان انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.
- سبڻ مهل ڪنهن مددگار ذريعي چڪاس ڪرائيندا رهو ته يوٽرس ننڍو ۽ سخت آهي. ماءُ جي مجموعي صحت تي نظر رکڻ نه وساريو.
- پنهنجي حد سمجهو. جيڪڏهن چير تمام گهڻو گهرو يا پيچيدو لڳي ته طبي مدد حاصل ڪريو.

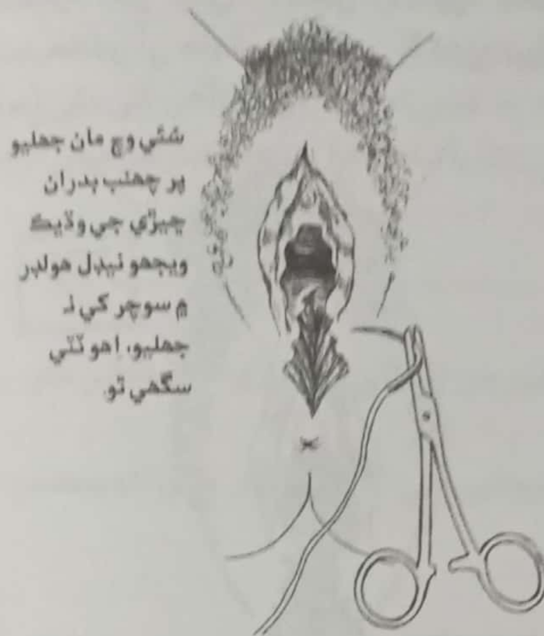
چير سُبڻ لاءِ مشق جي ضرورت هوندي آهي. سکڻ لاءِ ڍڳي يا ٻڪريءَ جي گوشت جو ڪو ٽڪر کڻو ۽ ان کي سُبڻ شروع ڪريو.

چيرو سبڻ لاءِ

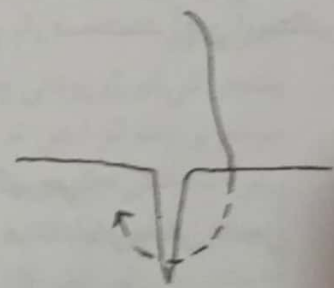
مُڙيل سُئي هن ريت استعمال ڪريو



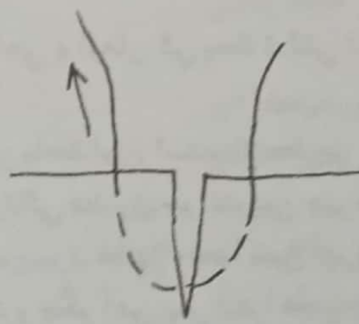
جيڪڏهن ممڪن هجي ته نيڊل هولڊر استعمال ڪريو



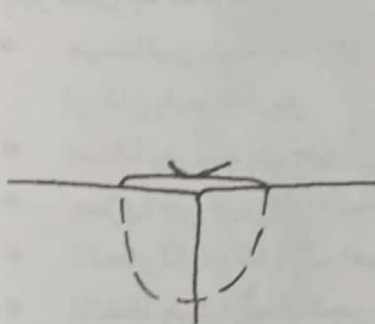
ٽانڪن جا مختلف قسم آهن جيڪي استعمال ڪري سگهو ٿيون. اُهو ٽانڪو هٽو جيڪو اوهان سکيو هجي ۽ جنهن جي مشق ڪيل هجيوَ. سادي ۽ مضبوط ٽانڪي کي انٽرپٽيڊ ٽانڪو چيو ويندو آهي. اهو اهڙو ٽانڪو آهي جنهن ۾ چئن تهن جي ڳنڍ هنئي ويندي آهي، پوءِ سوچر جا ٻئي پاسا ڪپيا ويندا آهن.



چير جي هڪ پاسي سُئي اندر وجهو. چير جي ڪناري کان اڌ سينٽي ميٽر جي فاصلي تي



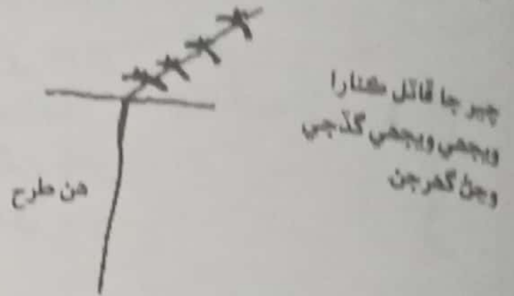
سُئي کي چير جي ٻئي پاسي ٻاهر آڻيو، ڪناري کان اڌ سينٽي ميٽر جي فاصلي تي



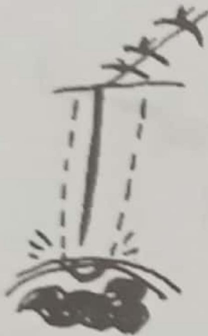
چئن تهن واري ڳنڍ هڻو (صفحو 380 ڏسو).

چير جي ٻنهي ڪنارن جي احتياط سان پيٽ ڪريو. چمڙيءَ کي اُن جاءِ تي رکڻ جي ڪوشش ڪريو جتي ويم کان اڳي هئي. جيڪڏهن چير پيچيده آهي ۽ ٽشو ڇڄيل آهي ته اهو ڪم ڏکيو ٿيندو.

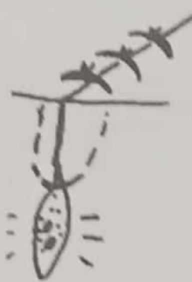




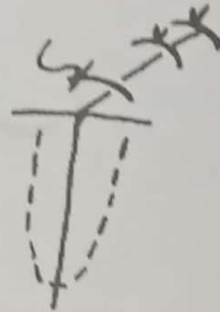
سوچر چير جي هيٺين حصي جي عين مٿان نڪري اچڻ گهرجي. جيڪڏهن ٽانڪو تمام گهٽو هلڪو آهي (يعني گهٽو اندر تائين نہ ويل آهي) تہ ان جي هيٺان واري جاءِ ۾ رت ۽ پيپ پرجي سگهجي ٿو ۽ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ٽانڪو تمام گهٽو گهرو آهي تہ اِهو مقعد ۾ گهڙي سگهي ٿو، ان سان بہ خطرناڪ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.



هيءُ ٽانڪو تمام گهٽو گهرو آهي. اِهو مقعد ۾ پيو وڃي جتي ڪاڪوس آهي



هيءُ ٽانڪو انتهائي هلڪو آهي. هتي رت ۽ پيپ جمع ٿي سگهي ٿو.





هيءُ ٽانڪو صحيح طريقي سان لڳل آهي



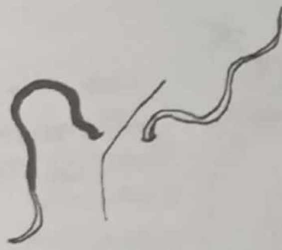
اِهو نہ ٽٽي جو ڪلُ مڙي پوي



ڪنارا گڏوگڏ ۽ ويجها ويجها هئڻ گهرجن

هر ٽانڪو ايترو سخت هئڻ گهرجي جو چير جا ٻئي ڪنارا صفائيءَ سان بند ٿي وڃن. پر تمام گهٽو سخت بہ نہ هجن نہ تہ تڪليف ٿيندي ۽ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

ٽانڪا مضبوطيءَ سان هڻو



(هنن تصويرن ۾ اسان سوچر جو هڪ حصو ڪارو ۽ ٻيو اڇو ڏيکاريو آهي ته جيئن ڳنڍ جا حصا سولائي سان نظر اچن. اصلي سوچر ڪنهن به رنگ جو ٿي سگهي ٿو پر سڄو هڪ ئي رنگ جو هوندو.)

چئن تهن واري ڳنڍ هڻو ته جيئن مضبوطيءَ سان لڳي. چئن تهن کان وڌيڪ نه هڻو نه ته ڳنڍ تمام گهڻي ٿُلهي ٿي ويندي چئن تهن واري ڳنڍ جا ٽانڪا هڻڻ لاءِ:

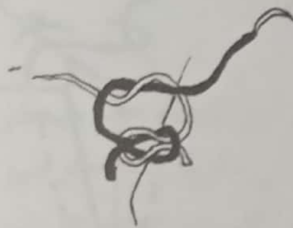
1. سوچر جو سُئي جي پاسي وارو سرو ٻئي سري جي مٿي رکو پوءِ ان کي موڙي هيٺ ڪٽي وجهو ۽ ڇڪي وٺو.

2. ٻي تهه لاءِ سئي وارو سرو ٻيهر ٻئي سري تي رکو. موڙي هيٺ ڪٽي وجهو ۽ پوءِ ڇڪي وٺو.

3. اِهو عمل ٻيهر ڪريو. هر ڀيري سُئي وارو سرو ٻئي سري تي رکو. موڙي هيٺ ڪٽي وجهو ۽ پوءِ ڇڪي وٺو.

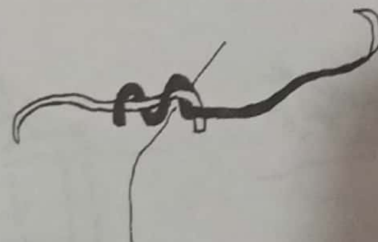






4. اڌ سينٽي ميٽر تائين سرا ڪپيو. ان سان ڳنڍ مضبوط ايندي ۽ کُلندي ڪو نه.

ڪجھ ماڻهو ڀيرين تهه تي هڪ اضافي وٽ ڏيندا آهن. هن طرح:



سئي وارو سرو موڙيو هيٺ، مٿي ۽ وري هيٺ

ان سان فائدو اِهو ٿيندو جو جڏهن ٻي تهه لڳائيندئون ته ڀيرين مضبوط رهندي

چير يا ايپي سيوٽومي ڳنڍڻ جو مرحليوار طريقو

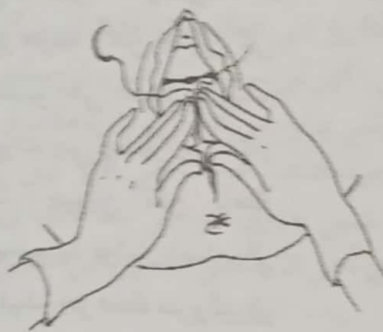
1. جيڪڏهن جيوڙن کان پاڪ چاريدار ڪپڙو (گاز) هجي ته عورتاڻي عضوي جي چير مٿان رکو ان سان رت نه نڪرندو جيڪو ٽانڪا هڻڻ مهل رستي ۾ حائل ٿيندو آهي. ٽانڪا هڻڻ کانپوءِ ڪپڙو هٽائي ڇڏيو.

2. عورتاڻي عضوي جو اندريون حصو هڪ قسم جي تشو جو ٺهيل هوندو آهي جنهن کي وچائتل ميوڪوزا چئبو آهي. ميوڪوزا کان هيٺ وارا ريشا وڌيڪ ڳاڙها ۽ سخت هوندا آهن. اهو ضروري آهي ته ميوڪوزا کي ميوڪوزا سان ۽ ريشن کي ريشن سان ڳنڍڻ گهرجي.



3. ڪروميڪ گٽ يا وڪرل استعمال ڪندي پهريون ٽانڪو عورتاڻي عضوي جي اندر چير جي اندرين ڪُنڊ جي مٿان هڻو ۽ چئن تهن جي چوڪور ڳنڍ هڻو. ٽانڪو جيوڙن کان پاڪ قينچيءَ سان ڪپيو.

4. انٽرپٽيڊ ٽانڪا ايئن هڻو جيئن ڏيکاريل آهن. يعني عورتاڻي عضوي جي اوچائي واري رُخ تي.



ٿوري ٿوري دير کانپوءِ چير جي سمورن حصن کي دٻائي ڏسو ته سڀ ڪجهه ٺيڪ ٿي رهيو آهي يا نه.

5. جيڪڏهن چير ريشن جي اندر تائين ويل آهي ته ريشن جي اندرين تهه ڳنڍڻ لاءِ انٽرپٽيڊ ٽانڪا استعمال ڪريو. ٽانڪا گهٽ کان گهٽ لڳايو. بس ايترا ٽانڪا هجن جو چير ڳنڍيل رهي. عام طور تي ٻن کان ٽي ٽانڪا ڪافي هوندا. هر انٽرپٽيڊ ٽانڪي سان گڏ چئن تهن واري ڳنڍ هڻو ۽ سرا جيوڙن کان پاڪ قينچيءَ سان ڪپي ڇڏيو.

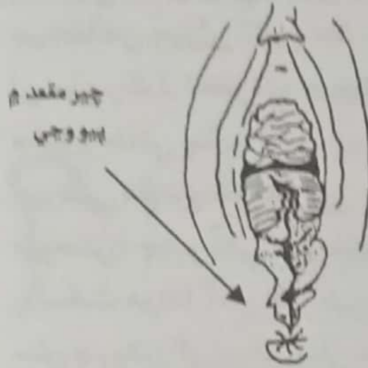


6. هاڻ ريشن کان مٿي پيري نيئم واري چمڙيءَ کي ساڳي ريت انٽرپٽيڊ ٽانڪا ۽ چئن تهن واري ڳنڍ هڻي بند ڪريو. سرا جيوڙن کان پاڪ قينچيءَ سان ڪپي ڇڏيو. اِها پڪ ڪريو ته ريشن کي بند ڪندڙ ٽانڪا ڪَلَ سان ڍڪيل آهن.

7. ٽانڪا هڻڻ ختم ڪرڻ کان اڳ هڪ آڱر ماءُ جي مقعد اندر آهستي سان رکو ته جيئن پتو لڳي سگهي ته ڪو ٽانڪو آرپار ته نه ويو آهي. جيڪڏهن مقعد ۾ ڪو ٽانڪو محسوس ٿي رهيو هجي ته ٽانڪا ڪيڍي ٻيهر هڻڻا پوندا! احتياط ڪريو ته ماءُ جي زخم تي ڪا ڪوس نه لڳي پوي

8. پنهنجا دستانا اُڇلائي ڇڏيو (يا جيوڙن کان پاڪ ڪريو) ۽ هٿ چڱي طرح سان ڌوئو.

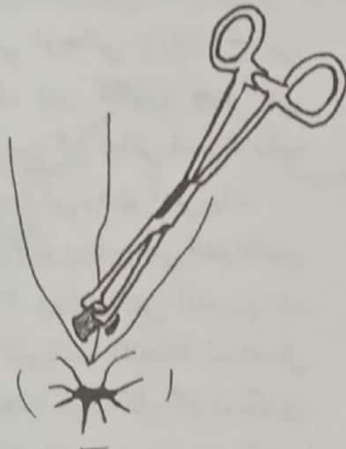
مقعد جو سوراخ شبڻ



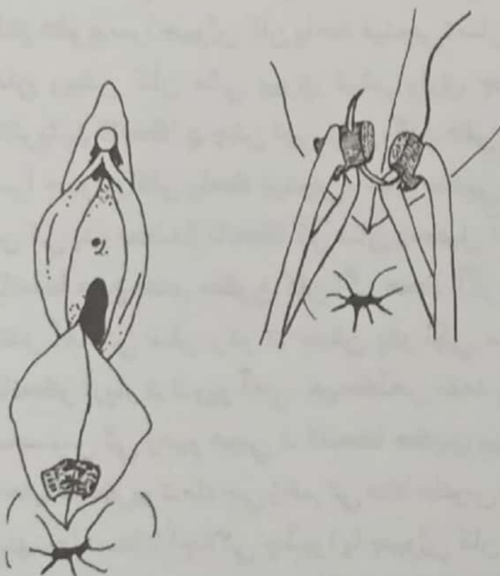
جيڪڏهن مقعد جي سوراخ جا ريشا ڦاٽي ٽا پون ته اِهو خطرو هوندو آهي ته عورت پنهنجو ڪاڪوس روڪڻ جي ڪڏهن به قابل نه رهندي اِهو انتهائي خطرناڪ مسئلو آهي ۽ انتهائي ضروري آهي ته مقعد جا ريشا چڱي طرح شبيا وڃن. جيڪڏهن ممڪن هجي ته عورت کي صحت مرڪز ولي وڃو جتي ڪنهن انتهائي تجربيڪار فرد کان ان قسم جو چير سبرائي سگهجي.



خبردار! مقعد جي ڦاٽل سوراخ جا ريشا شبڻ کان اڳ اِهو چڪاسيو ته مقعد جي پٽ ته نه ڦاٽي پئي آهي. **خود مقعد کي شبڻ جي ڪوشش نه ڪريو. هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.**



1. مقعد جي سوراخ جا ريشا ٽشو جي هڪ سنهڙي ٿيلهيءَ ۾ هوندا آهن جنهن کي فيشا (Fascia) سڏبو آهي. مقعد جا ريشا ۽ فيشا ٽورڙو عورت جي جسم جي اندر وڃي سگهن ٿا. جيوڙن کان پاڪ فورسيپس، ڪليمپ يا ٽوئيزر استعمال ڪندي ريشن ۽ فيشا جو هڪ سرو ٽورڙو چڪيو ته جيئن انهن کي ڏسي سگهو. ٻئي فورسيپس سان ريشن جو ٻيو سرو چڪيو ته جيئن اِهو ٽورڙو ٻاهر نڪري اچي.



2. مقعد جي سوراخ جا ريشا شبڻ لاءِ سائيز 00 جو ڪرومڪ گٽ يا وڪرل سوچر استعمال ڪريو. ريشن کي ٻنهي پاسان چڪي ويجهو ڪريو. فيشا ۽ ريشن ۾ هڪ پاسي کان سئي داخل ڪريو ۽ ٻئي پاسان ڪڍو.
3. ريشن ۽ فيشا کي گڏوگڏ ڳنڍيل رکڻ لاءِ ٽي يا چار انٽرپٽيڊ ٽانڪا استعمال ڪريو.
4. جڏهن ريشا ڳنڍجي وڃن ته باقي چير شبي ڇڏيو.

عورتاڻي ڳُهر ڪاٽڻ ۽ عورت جي سارسنڀال

ڪجهه علائقن ۽ برادرين ۾ ڇوڪرين ۽ نوجوان عورتن جا جنسي عضوا ڪپيا ويندا آهن. اِهو رواج گهڻي ڀاڱي آفريڪا ۾ آهي پر ڏکڻ ايشيا، وچ اوڀر ۽ دنيا جي ٻين حصن ۾ به موجود آهي (پاڪستان ۾ به هڪ برادريءَ اندر اهو رواج اڃا ن تائين آهي) تمام گهڻن ٻين ثقافتي رواجن جيان ان جو مقصد به ڇوڪرين جي جسم ۾ ان ريت تبديلي آڻڻ آهي جو اهي سهڻا، قبولڻ جوڳا ۽ پاڪ ٿي وڃن ان کي مڪمل عورت بڻجڻ ڏانهن هڪ قدم ليکيو ويندو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن فقط هڪ جاءِ تي ننڍڙو ڪٽ هنيو ويندو آهي. ڪڏهن وري ڪلٽري ۽ عورتاڻي عضوي جا اندريان چپ ڪٽيا ويندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن عورت جا جنسي عضوا اهڙي طرح سبيا ويندا آهن جو اهي جزوي طور تي بند ٿي ويندا آهن. ان عمل جا ڪيترائي نالا آهن جن ۾ ڳُهر فيميل جينيٽل ميوٽيليشن ۽ فيمل جينيٽل ڪٽنگ شامل آهن.



اِهو رواج واسطيدار برداريءَ لاءِ اهم ٿي سگهي ٿو پر ان سان انهن ڇوڪرين جي صحت تي تمام گهڻا اثر پون ٿا جن جي ڳُهر ٽيل هوندي آهي. اِئين هلي عورتاڻي ڳُهر سان پيشاب جي ناليءَ ۾ انفيڪشن ٿي سگهن ٿا، نفسياتي مسئلا ٿي سگهن ٿا، جنسي احساس ختم ٿي سگهي ٿو يا بالغ فرد جي حيثيت سان جنسي عمل ڪرڻ جي صلاحيت ختم ٿي سگهي ٿي ۽ ويم جو عمل انتهائي ڏکيو ٿي سگهي ٿو. اِهو به ٿي سگهي ٿو ته ويم جو عمل اڻ لاڀائتو ٿئي ۽ ان جي نتيجي ۾ ٻار يا ماءُ مري پون.

جيڪڏهن عورت جي ڳُهر ٽيل آهي ۽ سندس جنسي عضوا سُبي جزوي طور تي بند ڪيا ويا آهن ته ٻار ڄڻڻ لاءِ ضروري آهي ته جنسي عضون کي ڪپي کوليو وڃي.


ليڪ ڪيل ڳهر جو نشان

ڳُهر جي زخم جو نشان کولڻ

1. پنهنجا هٿ چڱي طرح ڌوئو ۽ جيوڙن کان پاڪ پلاسٽڪ جا دستانا پهريو.
2. ٻه آڱريون عورتاڻي عضوي ۾ نشان واري ٽشو جي اندر وجهو.
3. جيڪڏهن اوهان وٽ مقامي طور تي سُن ڪندڙ دوا هجي ته ان جي انجيڪشن هڻو.
4. نشان کي ڪپي کولڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ قينچي استعمال ڪريو. نشان کي ايترو کوليو جو يوريٿرا نظر اچي سگهي پر ان کان وڌيڪ نه. انهن ڪپيل جاين تان تمام گهڻو رت وهي سگهي ٿو. ان ڪري خيال رکو ته وڌيڪ نه ڪپجي وڃن.

ڪپيل جاءِ کي سُبڻ

1. پنهنجا هٿ چڱي طرح ڌوئو ۽ جيوڙن کان پاڪ پلاسٽڪ جا دستانا پهريو.
2. نشان جي ٻنهي پاسن جسم سُن ڪندڙ دوا جي انجيڪشن هڻو (ڏسو صفحو 376).

سوچڻ کان اڳ ڪجهه سيڪنڊن لاءِ 000 ڪرونڪ گٽ يا وڪرل

3 رت وهي رهيو هجي ته ان کي روڪڻ لاءِ ڪجهه سطحن کي سوچڻ سان ولو شيءِ ڇڏيو

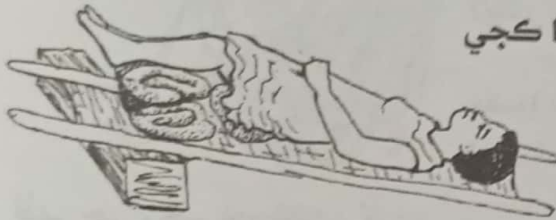
عورتائي ڦڙهر لاءِ هنگامي سارسنڀال

جنهن ڇوڪريءَ جا جنسي عضوا تازو ئي ڪپيا ويا هجن تنهن کي سنگين مسئلن جو سامهون ٿي پيو سگهي جن ۾ رت وهڻ ۽ انفيڪشن شامل آهن ۽ انهن ٻنهي مسئلن ڪري شاڪ ٿي سگهي ٿو جيڪو هنگامي صورتحال آهي. جن ڇوڪرين جو رت بلڪل ئي بند نه ٿيندو هجي تن کي هڪدم طبي مدد جي ضرورت ٿئي ٿي. مڊوائفون انهن ڇوڪرين جي ان ريت مدد ڪري سگهن ٿيون جو رت روڪين، شاڪ جو علاج ڪن ۽ انفيڪشن جي علامتن تي نظر رکن.

رت وهڻ ۽ شاڪ

خطري جون علامتون شاڪ لاءِ هيٺين مان ڪا هڪ يا هڪ کان وڌيڪ:

- تمام گهڻي اُڃ
- هيڊي، ٿڌي يا آلي چمڙي
- نبض ڪمزور ۽ تيز (100 ڀيرا في منٽ کان وڌيڪ)
- تيز ساهه (20 ڀيرا في منٽ کان وڌيڪ)
- ذهني بيچيني يا بيهوشي



رت وهي رهيو هجي يا شاڪ جي ڪيفيت هجي ته ڇا ڪجي

- هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.
- هڪدم اُن جاءِ کي زور سان دٻايو جتان رت وهي رهيو هجي. تندو صاف ڪپڙو استعمال ڪريو جيڪا تمام گهڻو رت جذب نه ڪري ڇوڪريءَ کي طبي مدد لاءِ وٺي وڃڻ مهل اهڙي طرح ليٽايو جو سندس ڏڏ مٿي هجن.
- جيترو پاڻي پيئي سگهي پياريو.
- جيڪڏهن بيهوش آهي ۽ صحت مرڪز پري آهي ته ڪيس وٺي وڃڻ کان اڳ ريڪٽل فلوئيڊ (ڏسو صفحو 358) يا آءِ وي فلوئيڊ (ڏسو صفحو 366) ڏيڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

انفيڪشن

جيڪڏهن ڪپڻ وارو اوزار استعمال کان اڳ جيوڙن کان پاڪ نه ڪيو ويو ته ان تي موجود جيوڙن سان زخم ۾ انفيڪشن، جهڙوڪ جي بيماري ايچ آءِ وي/ايڊز يا ڪامڻ ٿي سگهن ٿيون.

خطري جون علامتون

- زخم ۾ انفيڪشن: بخار، جنسي عضون ۾ سوڄ، زخم ۾ پيپ يا بدبو ۽ سور جيڪو وڌندو وڃي.
- جهٽڪا (ٽيٽانس): جاڙي سخت ٿيڻ، ڳچي ۽ جسم جا ريشا سيٽجي وڃن، ڳرڪائڻ ۾ ڏکيائي ۽ ڇڪ ٿيڻ
- شاڪ (اينڊڙ صفحي تي ڏنل فهرست ڏسو).

- رت ۾ انفيڪشن: بخار ۽ انفيڪشن جون ٻيون علامتون، ذهني چڪتاڻ ۽ شاڪ



خبردار! جيڪڏهن ڇوڪريءَ ۾ ٽيٽانس، شاڪ يا رت ۾ انفيڪشن جون علامتون نظر اچن ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

انفيڪشن لاءِ ڇا ڪجي

- ٽيٽانس ۽ شاڪ جي خطري جي علامت تي نظر رکو. جيڪڏهن ڪيس ٽيٽانس جو ٽڪو لڳل ناهي ته هڪدم هڻڻ گهرجي (ڏسو صفحو 431).
- سور ختم ڪرڻ لاءِ جديد دوائون يا جڙي ٻوٽيون ڏيو.
- جنسي عضوا تمام گهڻو صاف رکو. اِهي اهڙي پاڻيءَ سان ڌوئو جيڪو ٿهڪائي ٿڌو ڪيو ويو هجي ۽ ان ۾ ٿورڙو لوڻ ملايل هجي.
- ايموڪسي سلين يا ايريٿرومائيسين جهڙي ڪا اينٽي بايوٽڪ ڏيو.
-



عورتاڻي ڳُھر سان ٿيندڙ انفيڪشن لاءِ

- 500 ملي گرام ايريٿرومائيسين .... ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ چار ڀيرا، ڏهه ڏينهن

بريچ يا پاسيري ٻار کي ڦيرائڻ

ويم مهل ٻار بريچ (ڏڏ هيٺ مٿو مٿي) هوندو ته سندس ڄمڻ ايترو محفوظ نه هوندو جيترو مٿي پر ڄمندڙ ٻار جو ٿيندو آهي. پاسيرو ٻار عورتاڻي عضوي رستي ڄمي نه سگهندو. جيڪڏهن ان جي تربيت پرايل اٿوَ ته ڪجهه صورتن ۾ ٻار جو جسم اهڙي طرح ڦيرائي سگهو ٿيون جو سندس مٿو هيٺ اچي وڃي.



خبردار! ٻار کي ڦيرائڻ ۾ تمام گهڻا خطرا ٿين ٿا. سڀ کان وڌو خطرو پليسينٽا جي يوٽرس واري پيٽ کان ڌار ٿيڻ يا يوٽرس جي ڦاٽڻ جو آهي. ان سان ٻار ۽ ماءُ مري سگهن ٿا.

ٻار ڦيرائڻ سان ويم جو عمل به شروع ٿي سگهي ٿو.

ٻار کي فقط اوڏي مهل ڦيرايو جڏهن:

- اوهان کي ڪنهن اهڙي عورت ان جي تربيت ڏني هجي جنهن کي ان جو تجربو هجي.
- ضرورت پوڻ تي اوهان کي طبي مدد ملي سگهي.
- اوهان کي پڪ هجي ته ٻار بريچ يا پاسيرو آهي.

ٻار کي ڦيرائڻ جو خطرو جاچڻ لاءِ:



ننڍڙي ڦوڪڻي يا پلاسٽڪ جي ڳوٿريءَ ۾ پلاسٽڪ جي ننڍڙي ڳڏي رکو ۽ ڳوٿري پاڻيءَ سان ڀريو.



پوءِ ڳڏيءَ کي ڦيرائڻ جي ڪوشش ڪريو.



جيڪڏهن انتهائي احتياط نه ڪئي وئي ته ڦوڪڻي جيان يوٽرس به ڦاٽي سگهي ٿو.

ٻارکي ڦيرائڻ

ٻار کي ڦيرائڻ جو بهترين وقت سندس ڄمڻ جي امڪاني تاريخ کان ٻه ٽي هفتا اڳ آهي. جيڪڏهن ان کان اڳ ٻار کي ڦيرايو ويو ته اِهو ٻيهر بريچ يا پاسيري پوزيشن ۾ اچي سگهي ٿو. ان کانسواءِ جيڪڏهن ويم جو عمل شروع ٿي ويو ته اُن وقت ٻار ڦٽائڻ ۾ خطرو نه هوندو.

جيڪڏهن ممڪن هجي ته ٻار کي ڦيرائڻ مهل پاڻ سان گڏ ڪا مددگار به رکو. ان مددگار کي سمورو وقت ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌندو رهڻ گهرجي.



خبردار! جيڪڏهن دل جو ڌڙڪو تيز ٿي وڃي يا آهستي ٿي وڃي ۽ نارمل نه ٿي رهيو هجي ته ٻار کي ڦيرائڻ وارو عمل هڪدم روڪي ڇڏيو. جيڪڏهن ڌڙڪو تيز يا آهستي رهي ٿو ته ٻار کي پوئين ساڳي پوزيشن ۾ ڦيرائي ڇڏيو. جيڪڏهن ڌڙڪو پوءِ به نارمل نه ٿئي ته جيڪڏهن اوهان وٽ آڪسيجن هجي ته ماءُ کي ڏيو ۽ کيس کاٻي پاسي پر ليٽايو. پوءِ به ڌڙڪو نارمل نه ٿئي ته کيس هڪدم صحت مرڪز منتقل ڪريو.



1. ماءُ کي پيشاب ڪرڻ لاءِ چئو ۽ پوءِ کيس پٺيءَ ڀر ايئن ليٽايو جو گوڏا مڙيل هجن. اِهو ضروري آهي ته سندس جسم کي جيترو آرام ملي سگهي ٿو ملي. آهستي آهستي گهرا ساهه کڻڻ سان فائدو ٿي سگهي ٿو.
2. ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌو (ڏسو صفحو 146).
3. جيڪڏهن ڌڙڪو نارمل آهي ته ٻار جي پوزيشن محسوس ڪريو ته جيئن اِها پڪ ٿي سگهي ٿي ته هو بريچ آهي.



4. ٻار جو مٿو هڪ هٿ سان جهليو. ٻيو هٿ ٻار جي جسم جي هيٺين حصي جي هيٺ رکو ۽ مٿي پوئرس جي مٿين حصي ڏانهن زور لڳايو ته جيئن ٻار پيلوس کان هٽي وڃي.

5. نرمي پر مضبوطيءَ سان ٻار کي اُن پاسي ڏانهن حرڪت ڏيو جيڏانهن سندس چهرو هجي. جيڪڏهن هو سولائي سان حرڪت نٿو ڪري ته ٻئي پاسي حرڪت ڏيڻ جي ڪوشش ڪريو. ڪوشش ڪريو ته سندس ڪاڏي سندس ڇاتيءَ ڏانهن ڍيل رهي.



6. جيترا پيرا ٻار حرڪت ڪري، پل ٽورڙي حرڪت ئي چو نه هجي، ترسي سندس دل جو ڌڙڪو ٻڌو. جيڪڏهن دل جو ڌڙڪو نارمل ناهي ته بيهي رهو.



7. جيستائين مٿو هيٺ ڏانهن نه اچي وڃي ٻار کي ڦيرائيندا رهو.



خبردار! ٻار کي ڦيرائڻ ۾ طاقت هرگز نه لڳايو. جيڪڏهن ٻار ڦاٿل محسوس ٿئي يا ماءُ تڪليف ۾ هجي ته بيهي رهو.

پاسيري ٻار کي ڦيرائڻ

پاسيري ٻار کي ايئن ئي ڦيرايو ويندو آهي جيئن بريچ ٻار کي. ٻار کي اُن پاسي ڏانهن موڙيو جيڏانهن سندس چهرو هجي. جيڪڏهن هو ان پاسي ڏانهن ڦري نٿو سگهي ته ٻئي پاسي ڏانهن ڦيرائڻ جي ضرورت پئجي سگهي ته جيئن هو بريچ پوزيشن ۾ اچي وڃي. بريچ پوزيشن ايتري محفوظ نه هوندي آهي جيتري مٿي پر هيٺ واري پوزيشن هوندي آهي پر بريچ جي صورت ۾ هو عورتاڻي عضوي رستي ڄمي سگهي ٿو. جيڪڏهن پاسيرو ٻار سولائي سان نٿو ڦري ته اوهان کي گهرجي ته بيهي رهو ۽ ٻار کي سيزيرين آپريشن ذريعي ڄڻائڻ لاءِ صحت مرڪز جو رُخ ڪريو.





باب 20

پيلوس جو معائنو:

عورت جي عورتاڻي عضوي ۽ يوٽرس جو معائنو ڪيئن ڪجي

هن باب ۾:

باب 20

پيلوس جو معائنو: عورت جي عورتاڻي عضوي ۽ يوٽرس جو معائنو ڪيئن ڪجي



عورت جي پيلوس جي معائني ڪرڻ جو مقصد اِهو ڄاڻڻ هوندو آهي ته سندس عورتاڻي عضوي ۽ يوٽرس جي صورتحال ڇا آهي.

پيلوس جي معائني سان هيءَ ڳالهيون ڄاڻڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي:

- ڇا عورت ڳورهاري آهي ۽ جيڪڏهن آهي ته ڪيترن هفتن جو حمل اٿس.
- ڇا عورت جي يوٽرس يا عورتاڻي عضوي ۾ ڪو انفيڪشن ته ناهي.
- ڪٿي ڪيس سرويڪس يا يوٽرس ۾ ڪئنسر ته ناهي.

اوهان کي پيلوس جو معائنو انٽرايوٽائن ڊيوائس (آءِ يو ڊي، ڏسو باب 21) رکڻ کان اڳ به ضرور ڪرڻ گهرجي. مينوئل ويڪيوم ايسپيريشن (ايم وي اي ڏسو باب 23) کان اڳ به پيلوس جو معائنو ڪرڻ گهرجي.

اِهو معائنو ڪرڻ ڏکيو ڪم ناهي. انجو طريقو انتهائي سولو سکي سگهجي ٿو ۽ ان جي مشق ڪري اڪثر مڊوائفون انتهائي سولائي سان اِهو معائنو ڪري سگهن ٿيون. معائني جو هڪ ٻيو قسم آهي جنهن ۾ اِهو پتو لڳايو ويندو آهي ته ڇا عورت جو سرويڪس ويم جي عمل دوران کُلي رهيو آهي. هن باب ۾ ان قسم جي معائني جو تفصيل ناهي ته اِهو معائنو ڪيئن ڪيو ويندو آهي تنهن لاءِ صفحو 355 ڏسو.

نوٽ: ڪجهه علائقن ۾ اِهو لاڙو عام آهي ته فقط ڊاڪٽر ئي پيلوس جو معائنو ڪندا آهن. مڊوائفون نه ڪنديون آهن. جيڪڏهن ايئن آهي تڏهن به معائني کان گهٻرايو نه. تربيت ۽ مشق سان مڊوائفون به نه رڳو اِهو ڪم پر ٻيون نيون مهارتون به سکي سگهن ٿيون. پيلوس جو معائنو ڪرڻ سکي مڊوائف عام عورت کي سڄي حياتي صحتمند رهڻ ۾ مدد ڏئي سگهي ٿي، ۽ اِها مدد رڳو ان عرصي لاءِ نه هوندي جڏهن عورتون ڳورهاريون هجن يا ٻار ڄڻي رهيون هجن پر سڄي حياتيءَ لاءِ هوندي آهي.



پيلوس جي معائني جا ٽي حصا ٽين ٿا

1. **ظاهري معائنو** اُهو ٿيندو آهي جنهن دوران عورت جي نظر ايندڙ جنسي عضون تي انفيڪشن جون علامتون ڳولهيون وينديون آهن (ڏسو صفحو 393).
2. **اسپيڪيولم سان معائنو** اُهو ٿيندو آهي جنهن دوران عورت جي عورتاڻي عضوي اندر ڏٺو ويندو آهي ۽ سرويڪس جي صورتحال جانچي ويندي آهي. ان معائني لاءِ اوهين "اسپيڪيولم" نالي اوزار استعمال ڪري سگهو ٿيون.

3. ٻنهي هٿن سان معائنو اهو ٿيندو آهي جنهن ۾ عورت جي يوٽرس ۽ ٻچيدانين جي صورتحال جانچبي آهي يا حمل دوران عورت جي يوٽرس جي ماپ چڪاسبي آهي. ٻنهي هٿن سان معائنو ڪرڻ لاءِ عورت جي عورتاڻي عضوي ۾ هڪ هٿ جون آڱريون وجهي يوٽرس کي محسوس ڪري سگهو ٿيون ۽ ٻيو هٿ سڌو سنئون پيٽ تي رکي معائنو ڪبو آهي (ڏسو صفحو 401).
اهو ضروري ناهي ته هر ٻيو اوهان کي ٽنهي طريقن سان معائنو ڪرڻو پوي.

پيلوس جو معائنو ڪڏهن ڪجي

هيٺين صورتن ۾ پيلوس جو معائنو محفوظ ۽ فائديمند ٿئي ٿو:

- جڏهن عورت پنهنجي سرويڪس، يوٽرس ۽ ٻچيدانين جي صورتحال بابت ڄاڻڻ چاهيندي هجي. جيڪڏهن عورت ۾ انفيڪشن يا ڪينسر جون علامتون نظر اچن ته اهو معائنو لازمي طور تي ڪرڻ گهرجي. اهو به ممڪن آهي ته عورت کي سرويڪس يا يوٽرس ۾ انفيڪشن يا ڪينسر ته هجي پر ان جون علامتون نظر نه اچن. ان لاءِ جيڪڏهن ممڪن هجي ته عورت کي هر ڪجهه سالن کانپوءِ اهو معائنو ڪرائيندو رهڻ گهرجي، پوءِ ڀل ڪا خطرناڪ علامت نه ملي.
- عورت ڳورهاري هجي ۽ اوهان لاءِ اهو ڄاڻڻ ضروري هجي ته حمل ڪيتري عرصي جو آهي.
- عورت آءِ يو ڊي استعمال ڪرڻ چاهيندي هجي (ڏسو باب 21).
- حمل ضائع ٿيڻ يا ڪرائڻ کانپوءِ عورت کي ڪجهه مسئلا درپيش هجن (ڏسو باب 22) ۽ ڪيس ايم وي اي جي ضرورت هجي (ڏسو باب 23).

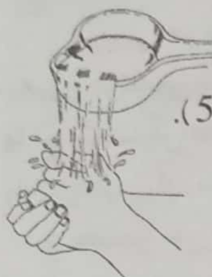


خبردار! هيٺين صورتن ۾ پيلوس جو معائنو قطعي طور تي نه ڪجي:

- عورت ويم جي عمل ۾ هجي. جڏهن عورت ويم جي عمل مان گذري رهي هجي ته ظاهري معائني، اسپيڪيولم سان معائني يا ٻنهي هٿن سان معائني جي ڪا ضرورت ناهي. جيڪڏهن اِهو پتو لڳائڻ انتهائي ضروري هجي ته سرويڪس کُلي رهيو آهي يا نه ته تفصيل ڄاڻڻ لاءِ صفحو 355 ڏسو.
- جڏهن ڳورهاريءَ جي پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي چڪي هجي ۽ پاڻي خارج ٿي چڪو هجي. اهڙي صورت ۾ پيلوس جو معائنو ڪرڻ سان عورت کي يوٽرس ۾ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.
- عورت حمل جي آخري ڏينهن ۾ هجي ۽ عورتاڻي عضوي مان رت اچي رهيو هجي. جيڪڏهن حمل جي آخري ڏينهن ۾ عورت کي عورتاڻي عضوي مان رت اچي رهيو هجي ته ممڪن آهي ته ڪيس پليسينٽاپريويا هجي (ڏسو صفحو 118). ان مرحلي تي پيلوس جو معائنو نه ڪريو نه ته رت وهڻ ۾ اضافو ٿيڻ جو خطرو هوندو.
- عورت ٻوين ڪجهه هفتن دوران ٻار ڄڻيو هجي.

پيلوس جي معائني کي محفوظ بنائڻ

پيلوس جو معائنو عام طور تي محفوظ هوندو آهي پر ان ۾ ڪجهه خطرا به ٿي سگهن ٿا. جڏهن پيلوس جو معائنو ڪري رهيون هجو ته اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته عورت جي عورتاڻي عضوي ۾ جيوڙا داخل نه ٿين. جڏهن پيلوس جو معائنو ڪري رهيون هجو ته:



- معائني کان اڳ ۽ پوءِ پنهنجا هٿ سدائين چڱي طرح ڌوئو (ڏسو صفحو55).
- سدائين نهايت صاف سٿرا ۽ اسٽرائيل دستانا استعمال ڪريو (ڏسو صفحو56).
- سدائين صاف سٿرا اوزار استعمال ڪريو.

جيڪڏهن پنهنجا هٿ نٿيون ڌوئي سگهو يا دستانا نٿيون پهري سگهو ته پوءِ معائنو ڪرڻ غير محفوظ ٿيندو.

جيڪڏهن اوهان کي محفوظ طريقي سان پيلوس جو معائنو ڪرڻ نٿو اچي يا نه پيون ڪري سگهو يا عورت اِهو نٿي چاهي ته ڪا ڳالهه ناهي، سندس صحت بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ جا پيا به طريقا آهن.

مثال جي طور تي اِهو ڄاڻڻ لاءِ ته ڇا عورت کي يوٽرس ۾ انفيڪشن آهي، ڪائنس شروعات ۾ اهو پڇو ته ڇا منجهس انفيڪشن جون ڪي علامتون آهن (ڏسو صفحو 341) ۽ سندس بخار تپاسيو. سندس پيٽ تي، پيوبڪ هڏيءَ جي بلڪل مٿان دٻاءُ وجهي ڏسو. جيڪڏهن سندس يوٽرس ۾ انفيڪشن هوندو ته اوهان جو دٻاءُ هُن لاءِ تمام گهڻو ايذائيندڙ هوندو. اِهي انفيڪشن جو پتو لڳائڻ جا محفوظ طريقا آهن ڇاڪاڻ جو انهن طريقن ۾ اوهان کي عورتاڻي عضوي ۾ آڱريون وجهڻيون نه پونديون.

معائني کان اڳ

آرام ۽ سڪون واري حالت ۾ اچڻ لاءِ عورت جي مدد ڪريو.

پيلوس جو معائنو اوڏي مهل سولائي ۽ آرام سان ٿيندو آهي جڏهن عورت آرام ۽ سڪون واري حالت ۾ هجي ۽ ڊنل نه هجي.

عورت کي وضاحت سان ٻڌايو ته اوهين ڇا ۽ ڇو پيون ڪريو. عورت کي چئو ته هوءَ گهرا ساهه کڻي جسم کي ڍرو ڇڏي آهستي آهستي عمل ڪريو ۽ جيڪڏهن عورت کي تڪليف محسوس ٿئي ته هڪدم بيهي رهو. جيڪڏهن عورت صحتمند هوندي ته هيءُ معائنو کيس تڪليف نه رسائيندو. سور ڪنهن انفيڪشن جي علامت ٿي سگهي ٿو يا ان ڳالهه جي ته اوهان کي آهستي ۽ نرميءَ کان ڪم وٺڻ گهرجي.



ڊپ

ڪجهه عورتون پيلوس جو معائنو ڪرائڻ کان ڊنل هونديون آهن، ڇاڪاڻ جو ٿي سگهي ٿو ته هنن پهرين ڪڏهن به اهڙو معائنو نه ڪرايو هجي يا اڳي ڪرايو هجي ته اِهو تڪليف پريو رهيو هجي. جن عورتن سان جنسي يا جسماني بدسلوڪي ٿيل هوندي تن کي پيلوس جو معائنو ڪرائڻ مهل خاص طور تي وڌيڪ تڪليف محسوس ٿي سگهي ٿي. انهن عورتن کي سندن مرضيءَ جي خلاف اُن وقت ۽ اُتي ڇُهيو ويو هوندو جيڪو کين پسند نه هوندو آهي.

سمورين عورتن ۾ خاص طور تي بدسلوڪيءَ جي شڪار ٿيل عورتن کان معائني کان اڳ ۾ اجازت ضرور وٺو.

لڄ

پيلوس جو معائنو ڪندي اوهين عورت جي جنسي عضون ۾ عورتاڻي عضوي جو معائنو ڪري رهيون هونديون آهيو. تمام گهڻيون عورتون پنهنجي جسم جي انهن عضون بابت ڊپ هونديون آهن يا لڄ محسوس ڪنديون آهن. ممڪن آهي ته هو نه چاهينديون هجن ته ڪو سندس انهن حصن بابت ڳالهه ٻولهه ڪري، انهن کي ڏسي يا ٻين ماڻهن کي ڏيکاري.

ڪنهن عورت لاءِ سندس جسم جا اِهي حصا اهم ٿين ٿا. جڏهن پيلوس جو معائنو ڪري رهيون هجو ته عورت کي همٿايو ته هوءَ سوال پڇي ۽ کيس ٻڌايو ته سندس جسم جا اِهي حصا صحتمند ۽ نارمل آهن. ڪنهن عورت جي اندران لڄ جا احساس ته ختم نٿيون ڪري سگهو پر ڪنهن ليڊي ڊاڪٽر، مڊوائف يا صحت ڪارڪن سان ڳالهه ٻولهه ڪرڻ جي حد تائين انهن کي گهٽائڻ ۾ مدد ضرور ڪري سگهو ٿيون.

عورت کان سندس هسٽري معلوم ڪريو

جيڪڏهن عورت ڳورهاري آهي ۽ سندس عورتاڻي عضوي يا يوٽرس ۾ انفيڪشن جي ڪا علامت هجي ته سندس پيلوس جو معائنو ڪرڻ کان اڳ ڪائنس پڇو ته کيس آخري ماهواري ڪڏهن آئي آهي.

باب ستين ۾ ٻيا سوال به ڏنا ويا آهن جيڪي عورت کان سندس هسٽري معلوم ڪرڻ دوران پڇي سگهو ٿيون.

اِهو به ضروري آهي ته عورت کي اڳواٽ ٻڌايو ته معائني دوران اوهان ڇا ڇا ڪنديون، ۽ ان بابت سندس سوالن جا جواب ڏيو.

پيلوس جو معائنو

معائنو شروع ڪرڻ کان اڳ

- اِهو يقيني بڻايو ته اوهان کي تخليو حاصل آهي (يعني اوهان جي ۽ مريضا کانسواءِ ڪو ٻيو فرد موجود ناهي ۽ اوهان جي اجازت کانسواءِ ڪو ٻيو فرد اُتي اچي نٿو سگهي).

معائني لاءِ گهربل سمورا اوزار تيار ڪريو:

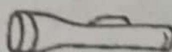
صاف يا اسٽيرائل ٿيل اسپيڪيولم



صاف يا اسٽيرائيل پلاسٽڪ جا دستانا



ٽارچ



آئينو



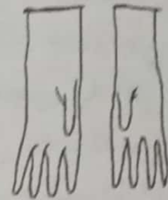
معائني کانپوءِ استعمال لاءِ صاف ڪپڙو



جيڪڏهن آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ يا ايم وي اي ڪرڻ لاءِ پيلوس جو معائنو ڪري رهيون آهيو ته اسپيڪيولم ۽ دستانا اسٽيرائل هئڻ گهرجن. جيڪڏهن اِهي ڪم نه ڪرڻا هجن ته معائني لاءِ فقط صاف سٿرو اسپيڪيولم ئي ڪافي آهي.



- معائني کان اڳ عورت کي پيشاب ڪرڻ لاءِ چئو. ان ريت معائني جو عمل هُن لاءِ وڌيڪ آرام پربو رهندو.
- عورت کي چئو ته پنهنجي شلوار لاهي. جيڪڏهن پنهنجون ٽنگون ڍڪڻ چاهي ٿي ته کيس چادر يا ڪپڙو ڏيو.
- عورت کي چئو ته چيلهه پر ليٽي پوي. سندس گوڏا اُڀا هجن. ڏڏ ميز يا بستري جي سري جي ويجهو هجن.



- صاف پاڻي ۽ صابڻ سان پنهنجا هٿ ڌوئو. اوهان جا ننهن ڪپيل ۽ صاف سٿرا هئڻ گهرجن.
- هٿن تي صاف سٿرا پلاسٽڪ جا دستانا پهريو.

ظاهري معائنو

جنسي عضون جي چمڙي هموار ۽ صحتمند هئڻ گهرجي. جنسي عضوا صاف سٿرا هئڻ گهرجن. جڏهن ته عورتاڻي عضوي مان بي رنگ يا اڇي پاڻياٺ نڪرڻ عام ڳالهه آهي.

جنسي عضون جو ڌيان سان جائزو وٺي ڏسو ته ڪٿي ڪو داڻو سوڄ، مادي جو غير معمولي اخراج يا زخم ته ناهي. ڪڏهن ڪڏهن ڪو داڻو اک سان نظر نه ايندو آهي پر آڱر سان محسوس ڪري سگهبو آهي. داڻو يا زخم انفيڪشن يا ڏک لڳڻ جي علامت ٿي سگهن ٿا. جنسي عضون جي انفيڪشن بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو باب 18.



صحتمند جنسي عضوا

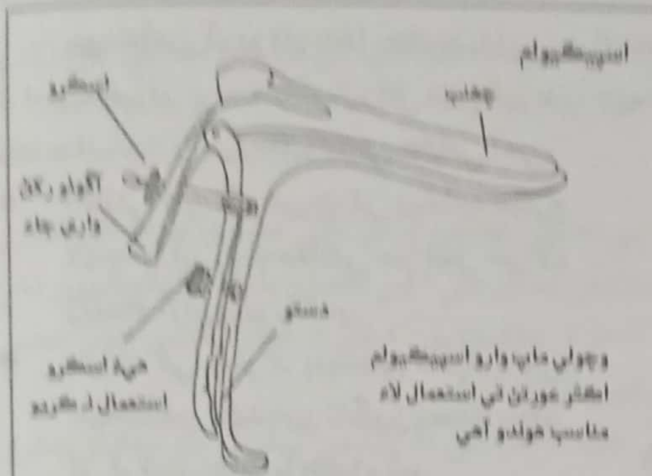


اسپيڪيولم سان معائنو

اسپيڪيولم هڪ اهڙو اوزار آهي جنهن جي مدد سان عورتاڻي عضوي جي اندر جو جائزو وٺي سگهجي ٿو. اهو اوزار عورتاڻي عضوي جي پاسن کي پريرو ڪري کولي ڇڏيندو آهي جيڪڏهن ان کي درست پوزيشن ۾ رکجي ته سرويڪس ڏسي سگهجي ٿو. انفيڪشن يا ڪينسر جي چڪاس ڪري سگهجي ٿي، آءِ يو ڊي داخل ڪري سگهجي ٿي يا يوٽرس خالي ڪري سگهجي ٿو.

اسپيڪيولم سان معائنو ڪرڻ کان اڳ ڪجهه ڀيرا اهو اوزار کولي ۽ بند ڪري ڏسو ته جيئن اوهان کي پتو لڳي سگهي ته اهو اوزار ڪم ڪيئن ٿو ڪري ۽ ان جي استعمال کان مطمئن ٿي سگهو.

ڪجهه مڊوائفون پهلوس جي معائني کان اڳ عورت کي اسپيڪيولم ڏيکارينديون آهن ته جيئن عورت کي معائني جي نوعيت سمجهڻ ۾ مدد ملي سگهي.



نوجوان عورتن جي معائني لاءِ ننڍڙو اسپيڪيولم مناسب هوندو آهي، ان کانسواءِ اهو اسپيڪيولم انهن عورتن لاءِ به مناسب هوندو آهي جن ڪڏهن به جنسي عمل نه ڪيو هجي، يا وڏي ڄمار جي عورتن لاءِ جيڪي سن ياس ۾ هجن، يا اهي جيڪي باقاعدگيءَ سان جنسي عمل نه ڪنديون هجن يا اهي عورتون جن جي ڦلهر (ڏسو صفحو 383) ٿيل هجي، انهن سڀني لاءِ ننڍڙو اسپيڪيولم ٺيڪ مناسب آهي. وڏو اسپيڪيولم انهن عورتن لاءِ مناسب ٿيندو جن جا گهڻا ٻار هجن.

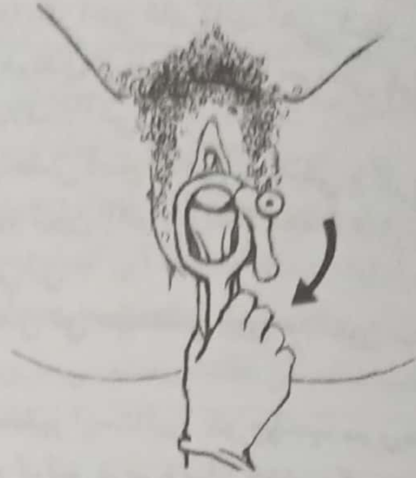
1. عورت جون ٽنگون ڇُهي کيس آرام ڀري حالت ۾ اچڻ ۾ مدد ڪريو کيس چئو ته گهرا ساهه کڻي اوهان کي پنهنجا سمورا ڪم نرمي ۽ آهستگيءَ سان ڪرڻ گهرجن. عورت کي هڪ ڀيرو ٻيهر چئو ته جيڪڏهن کيس اسپيڪيولم مان تڪليف رسي ته اوهان کي ڄاڻ ڪري، اهڙي صورت ۾ معائنو روڪي ڇڏيو.



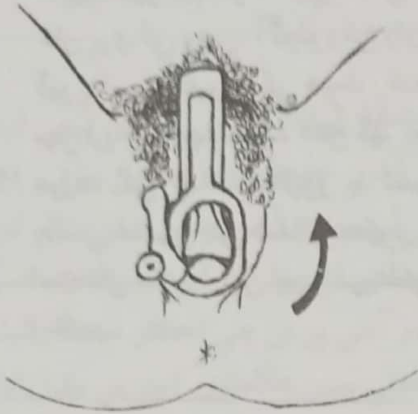
2. اسپيڪيولم کي گرم صاف پاڻيءَ سان ڌوئي گرم ڪريو يا پوءِ اهو دستانا پاتل هٿ ۾ کڻي گرم ڪريو.
3. عورت کان معلوم ڪريو ته ڇا هوءَ معائني لاءِ تيار آهي جڏهن هوءَ تيار هجي ته پنهنجي هڪ هٿ سان سنڌس جنسي عضون جي ٿهاڻ آهستي سان کوليو ته جيئن سنڌس عورتاڻي عضوي جي ٿهاڻ ڏسي سگهو. جيڪي ڪجهه به ڪريو گڏوگڏ ان جي وضاحت به ڪنديون رهو. ان ريت عورت کي معائني ۾ پاڻ سان گڏ رکو.



4. اسپيڪيولم پنهنجي ٻئي هٿ ۾ رکو ان جو هينڊل هڪ پاسي ڦيرايو ۽ اوزار جي بند چُهنب آهستي سان عورتاڻي عضوي ۾ داخل ڪريو. ايئن ڪرڻ سان اوزار جي چُهنب عورتاڻي عضوي ۾ هيٺ ڏانهن کلي ويندي ۽ عورت کي ڪا تڪليف نه ٿيندي.



جڏهن اسپيڪيولم اندر هليو وڃي ته ان کي اهڙي ريت ڦيرايو جو هينڊل هيٺين پاسي هليو اچي اهو ڌيان رکو ته عورت جي چمڙي يا وار نه ڇڪجن. سموري عمل دوران اسپيڪيولم کي آهستي سان استعمال ڪريو هينڊل کي عورتاڻي عضوي ۽ مقعد جي وچئين هنڌ جي بلڪل سامهون هئڻ گهرجي.



نوٽ: جيڪڏهن عورت بستري تي يا ڪنهن هموار سطح واري ميز تي اهڙي طرح ليٽيل آهي جو اسپيڪيولم جو هينڊل هيٺ نٿو اچي سگهي ته اسپيڪيولم کي اهڙي طرح داخل ڪري سگهو ٿيون جو هينڊل مٿي رهي.



سرويڪس عام طور تي هيٺرو وڏو هوندو آهي

5. پنهنجي آڱوٺي جي مدد سان آڱوٺي رکڻ واري جاءِ کي نرميءَ سان دٻائيندي اسپيڪيولم جي ڇُهنب کوليو. جڏهن ڇُهنب جي وچ مان سرويڪس نظر اچڻ لڳي ته آڱوٺو رکڻ واري جاءِ جو اسڪرو بند ڪريو ته جيئن اسپيڪيولم کليل رهي.

جيڪڏهن اسپيڪيولم کولڻ تي سرويڪس نظر نه اچي ته اسپيڪيولم بند ڪري هٽائي ڇڏيو. چوٿين مرحلي کي ورجائيندي ٻيهر ڪوشش ڪريو. ممڪن آهي ته سرويڪس ڪنهن هڪ پاسي هجي.

جيڪڏهن ايئن آهي ته اِها عام ڳالهه آهي. ڪڏهن ڪڏهن اهو ٿيندو آهي ته جڏهن اسپيڪيولم عورتاڻي عضوي جي اندر هجي ۽ اُن وقت عورت کنگهي يا هيٺ ڏانهن ايئن زور لڳائي جيئن ڪاڪوس ڪرڻ مهل لڳائيندي آهي ته سرويڪس سامهون اچي ويندو آهي ۽ صاف نظر ايندو آهي.

6. سرويڪس جو معائنو ڪريو. اِهو هموار ۽ گلابي هئڻ گهرجي. جيڪڏهن عورت ڳورهاري آهي ته اِهو ٿورڙو نيرو نظر ايندو.



سرويڪس تي ننڍا، هموار ڳوڙها نظر اچڻ عام ڳالهه آهي. شفاف، پتري رطوبت به معمول موجب ۽ صحتمند هوندي. سائو هيڊو يا سرمائي ڳوڙهو يا بدبودار رطوبت هئڻ انفيڪشن جي علامت آهي.

7. جيڪڏهن عورت پنهنجو سرويڪس ڏسڻ چاهي ته آئيني ۽ ٽارچ جي مدد سان ڪيس اِهو ڏيکاري سگهو ٿيون. اِهو عورت لاءِ هڪ اهڙو موقعو آهي جڏهن هوءَ پنهنجي جسم بابت وڌيڪ ڄاڻي سگهي ٿي.

8. سرڪي يا پيپ چڪاس جي مدد سان ڏسو ته سرويڪس تي ڪئنسر جون علامتون ته ناهن (ڏسو صفحو 395).

9. اسپيڪيولم ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ان کي ٿورڙو پاڻ ڏانهن ڇڪيو ايستائين جو ڇهنب سرويڪس کان پري ٿي وڃي. آڱوٺو رکڻ واري جاءِ تي لڳل اسڪرو کوليو نرميءَ سان ڇهنب کي بند ٿيڻ ڏيو ۽ اسپيڪيولم کي هيٺ رکندي ٻاهر ڪڍو. اِهو خيال رکو ته اسپيڪيولم کي ٻاهر ڪڍڻ مهل ان جي ڇهنب بند هئڻ گهرجي.





10. عورت کي صاف ڪپڙو يا ٽشو ڏيو ته جيئن پنهنجي جنسي عضون جي صفائي ڪري سگهي.

11. استعمال ڪرڻ کان پوءِ اسپيڪيولم کي صاف ڪرڻ نه وساريو.

انفيڪشن ۽ ڪئنسر لاءِ چڪاس

اسپيڪيولم ذريعي معائني ڪرڻ جو هڪ اهم سبب سرويڪس جي صحت جو جائزو وٺڻ هوندو آهي. سرويڪس کي انفيڪشن (جنسي بيمارين بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو باب 18) ۽ ڪئنسر لاءِ چڪاسي سگهجي ٿو. ممڪن آهي ته اوهان کي صحت کاتي جي مقامي عملدارن وٽان ڪليميڊيا، آتشڪ ۽ ٻين جنسي بيمارين جي چڪاس لاءِ ڪٽ ملي وڃي.

سرويڪس جي ڪئنسر جا ٻه ٽيسٽ آهن. اوهان کي ٻئي ٽيسٽ ڪرڻ جي ضرورت ناهي، فقط اُهو ٽيسٽ ڪريو جيڪو وڌيڪ سهولت سان ڪري سگهو.

سرڪي جو ٽيسٽ

سرڪي جو ٽيسٽ سولو ۽ سستو ٿئي ٿو ۽ اِن جو نتيجو معلوم ڪرڻ لاءِ ڪنهن ليبارٽريءَ جي ضرورت ناهي. جيڪڏهن عورت کي سرويڪس جو ڪئنسر آهي ته سرڪي جي ٽيسٽ مان ان جو پتو لڳي ويندو. پر سرڪي جي ٽيسٽ مان اِهو پتو نه لڳندو آهي ته ڪئنسر ڪيترو شديد آهي، ۽ اِهو ڪڏهن اهڙي مسئلي کي به ڪئنسر ڄاڻائي ڇڏيندو آهي جيڪو ڪئنسر نه هوندو آهي.

يا پيپ ٽيسٽ

سرڪي جي ڀيٽ ۾ پيپ ٽيسٽ مان اوهان کي وڌيڪ ڄاڻ حاصل ٿي سگهي ٿي. پيپ ٽيسٽ اِهو ٿو ڄاڻائي ته سرويڪس تي انفيڪشن آهي يا نه. ان مان اِهو به پتو لڳندو آهي ته انفيڪشن ڪهڙي قسم جو آهي يا ڪئنسر جي شدت ڪيتري آهي.



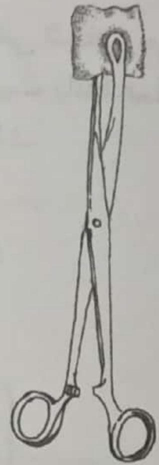
پر پيپ ٽيسٽ مهانگو ٿئي ٿو ۽ ان جا نتيجا ڄاڻڻ لاءِ اوهان کي ليبارٽريءَ جي ضرورت پوندي

جاري..

جيڪڏهن ٻنهي ٽيسٽن مان ڪنهن هڪ جو به نتيجو مثبت نڪري ته عورت کي جلد کان جلد طبي علاج جي ضرورت هوندي.

اِهي ٽيسٽ ڪڏهن به ڪري سگهو ٿيون. پر عورت جا ماهواريءَ وارا ڏينهن هجن يا هوءَ ڳورهاري هجي. بهرحال ماهواريءَ وارا ڏينهن پيپ ٽيسٽ لاءِ مناسب نہ هوندا آهن ڇاڪاڻ جو ماهواريءَ جو رت ٽيسٽ کي گهٽ واضع ڪري سگهي ٿو. پر ماهواريءَ دوران ٽيسٽ نہ ڪرڻ کان بهتر آهي تہ ٽيسٽ ڪجي. جيڪڏهن عورت کي ماهواري اچي رهي آهي تہ پهرين هڪ ڏگهو سواب استعمال ڪندي سندس سرويڪس مان رت صاف ڪريو پوءِ ٽيسٽ شروع ڪريو.

ايچ پي ويءَ لاءِ سرڪي جو ٽيسٽ



تمام گهڻا ماڻهو جنسي طور تي منتقل ٿيندڙ وائرس هيومن پيپي لوما وائرس (ايچ پي وي) کان متاثر ٿيندا آهن. جيڪڏهن ڪنهن مرد ۾ اِهو وائرس هجي تہ اِهو ان عورت ۾ بہ منتقل ٿي ويندو آهي جنهن سان متاثر ٿيل مرد جا جنسي لاڳاپا هوندا. ايچ پي وي اُهو ئي وائرس آهي جيڪو جنسي عضون تي ڦوڙهي يا داڻن جو سبب بڻبو آهي پر ان جي اڪثر شڪار ٿيلن کي نہ تہ اِهي داڻا هوندا آهن ۽ نہ وري ڪي ٻيون علامتون. ايچ پي ويءَ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 349 ڏسو. جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ايچ پي وي ڊگهي عرصي تائين رهي ۽ ان جو علاج نہ ڪرائبو تہ اِهو ڪئنسر جو سبب ٿي سگهي ٿو جيڪا خطرناڪ صورتحال آهي (ڏسو صفحو 400). ايچ پي ويءَ جو ٽيسٽ ۽ ڪئنسر بڻجڻ کان اڳ وائرس جو علاج ڪرائڻ سان ڪيترين ئي عورتن جي زندگي بچائي سگهجي ٿي.



عورت جي سرويڪس تي ايچ پي ويءَ جي موجودگيءَ جو پتو لڳائڻ لاءِ "سرڪي جو ٽيسٽ" انتهائي سولو ٽيسٽ آهي. سرڪي جو مثبت ٽيسٽ اِهو ظاهر ٿو ڪري تہ سرويڪس تي داڻا آهن جيڪي عام طور تي نظر نہ ايندا آهن. انهن داڻن جو سبب ايچ پي وي، ڪئنسر يا جنسي طور تي منتقل ٿيندڙ ٻيا انفيڪشن ٿي سگهن ٿا.

1. اسپيڪيولم عورتاڻي عضوي ۾ داخل ڪريو ۽ سرويڪس جو جائزو وٺو.
2. گاز يا ڪپڙي جي اسٽيرلائيزڪيل ليڙ فور سيپس جي مدد سان جهلي رکو. ڪپهہ جي وڏي ڳنڍ بہ استعمال ڪري سگهو ٿيون.

(جاري)

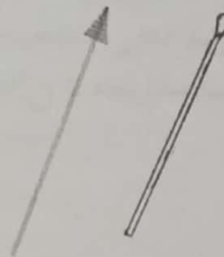
3. گاز کي اڇي سرڪي (ڪو بہ سرڪو استعمال ڪري سگهجي ٿو جيڪو 4 کان 5 سيڪڙو ايسيٽڪ ايسڊ تي ٻڌل هجي) ۾ ٻوڙيو ۽ ان ۾ سرويڪس کي پسايو. هاڻ گاز هٽائي ڇڏيو. سرڪي مان سرويڪس تي هلڪي ساڙي کان وڌيڪ ڪا تڪليف نہ ٿيڻ گهرجي.
4. هڪ منٽ انتظار ڪريو. جيڪڏهن عورت ايچ پي ويءَ کان متاثر هوندي تہ سرويڪس تي اڇا داغ ظاهر ٿيندا. جيڪڏهن عورت جي سرويڪس تي اڇا داغ ظاهر ٿين تہ ڪيس ڪنهن طبي مرڪز مان علاج ڪرائڻ جي ضرورت آهي. سندس وڌيڪ ٽيسٽ ٿي سگهن ٿا، سندس داٽا اُتيئي ختم ڪري سگهجن ٿا يا ڪڍي سگهجن ٿا تہ جيئن اِهي ڪئنسر ۾ تبديل نہ ٿين.

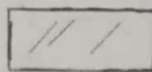
انفيڪشن ۽ ڪئنسر لاءِ پيپ ٽيسٽ

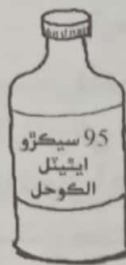
پيپ ٽيسٽ لاءِ اوهان کي سرويڪس ۽ عورتاڻي عضوي مان ڪجھ ٽشو ڪٺي شيشي جي سلائيڊ تي وجهڻا پوندا. ان ٽيسٽ لاءِ ليبارٽريءَ جي بہ ضرورت پوندي جتي تربيت يافتا عملو انهن ٽشوئن جو خوردبين سان جائزو وٺي اِهو پتو لڳائيندو تہ اِهي صحتمند آهن يا نہ.

ٽيسٽ کان اڳ ۾ هيءَ شيون موجود هئڻ گهرجن:

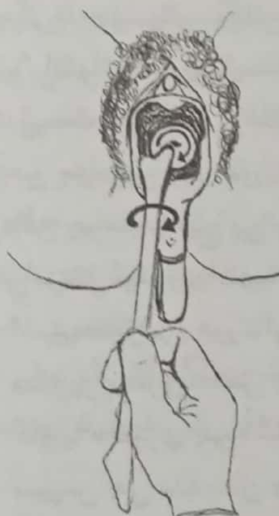


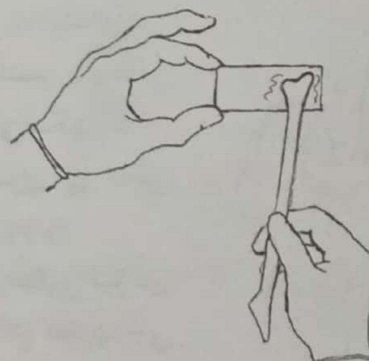






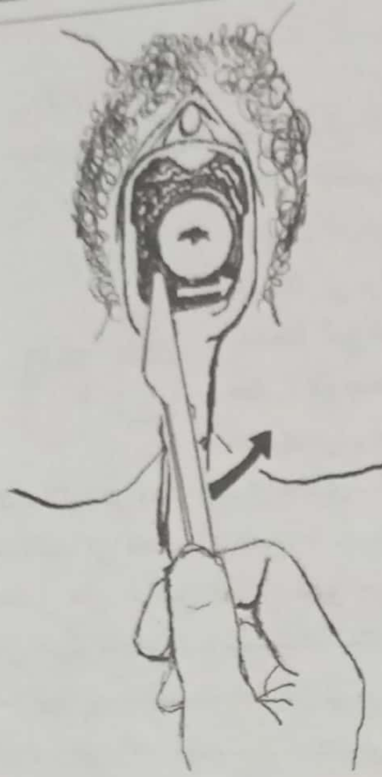
1. اسپيڪيولم اندر داخل ڪريو.
2. اسپيچولا جو ٻن اُڀارن وارو سرو سرويڪس تي رکو ۽ آڱوٺي ۽ شهادت واري آڱر سان اسپيچولا کي دائري ۾ ڦيرايو. اُن کي ڦيرائيندي سرويڪس مان ٽشو جو هڪ انتهائي سنهڙو تهہ آهستي سان ڪوري وٺو. ان سان عورت کي تڪليف نہ ٿيڻ گهرجي. البتہ ٿورڙي بي آرامي ٿي سگهي ٿي. سرويڪس مان معمولي رت نڪرندو جيڪا عام ڳالھ آهي.



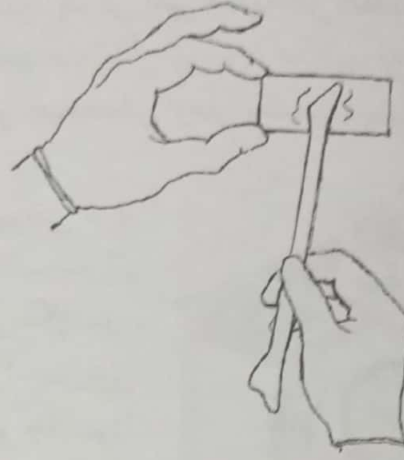


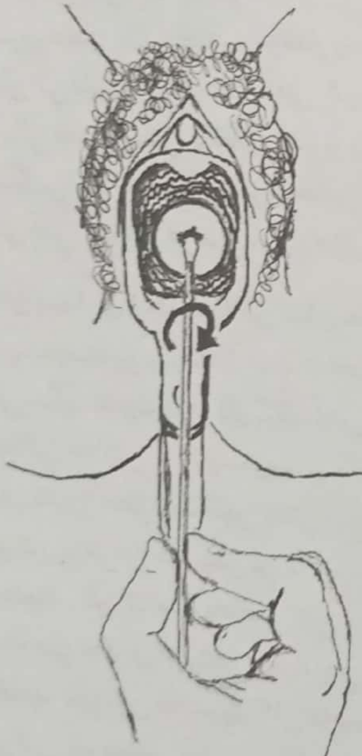
3. هاڻ سلائيڊ جي هڪ پاسي تي اسپيچولا اُگهو تہ جيئن ٽشو جا نمونا ان تي لڳن.

جاري....



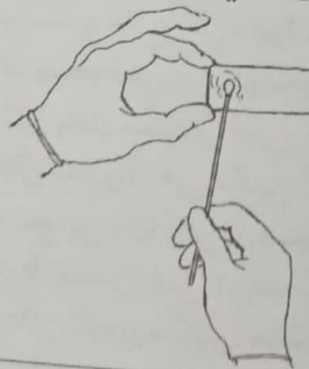
4. اسپيچولا جو ڊيو سرو سرويڪس جي بلڪل هيٺان رکو جتي سرويڪس عورتاڻي عضوي سان ملي ٿو. هاڻ ان جاءِ کي هڪ ڀيرو ڇليو.



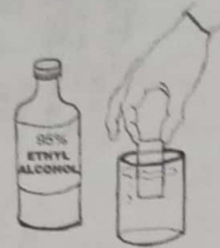


5. اسپيچولا کي سلائيڊ تي ڦهرين نموني سان گڏ اگهي ڇڏيو.
6. سائٽو برش جو سرو سرويڪس جي مهاڙ تي هڪ سينٽي ميٽر داخل ڪريو. ان کي آهستي سان هڪ ڦيرو ڏيو. ان سان عورت کي تڪليف ٿي سگهي ٿي پر اِها هُن لاءِ خطرناڪ نه هوندي
7. هتان حاصل ٿيندڙ ٽشو سلائيڊ تي پوين ٻن نمونن پرسان اُگهي ڇڏيو.

جاري...



8. سلائيڊ تي فڪزيٽو لڳايو.
هوئنئن تہ تمام گهٽا فڪزيٽو ملن ٿا پر سڀ کان وڌيڪ سستو ميڊيڪل الڪوحل (95 سيڪڙو ايٿائل الڪوحل) آهي. ٿورڙو ميڊيڪل الڪوحل هڪ ننڍڙي برٽيءَ ۾ وجهو ۽ جيئن سلائيڊ تي تشو لڳائڻ جو ڪم پورو ڪريو سلائيڊ کي هڪدم ان برٽيءَ ۾ ٻوڙي ڇڏيو. اِهو ڪم ڦڙتيءَ سان ڪرڻ گهرجي. تشو خشڪ ٿيڻ نہ ڏيو پر ان کان اڳ ئي اِهي ميڊيڪل الڪوحل سان آلو ڪرڻ لاءِ ڪجهہ دير (ڪجهہ منٽ) ان ۾ پيل رهڻ ڏيو ان کان پوءِ اِهي ڪڍي هوا ۾ خشڪ ڪريو. جيڪڏهن اوهان وٽ ميڊيڪل الڪوحل نہ هجي تہ سلائيڊ تي هيئر اسپري ڪري سگهجي ٿو.





سلائيڊ تي فڪزيٽو ضرور استعمال ڪرڻ گهرجي نہ تہ سرويڪس مان حاصل ڪيل تشو جو سنهڙو تهہ ٽيسٽ لاءِ استعمال جوڳو نہ رهندو ۽ ٽيسٽ درست طور تي نہ ٿي سگهندو.

9. سلائيڊ پيپ ٽيسٽ ڪندڙ ليبارٽري پهچايو (سموريون ليبارٽريون اِهو ٽيسٽ نہ ڪنديون آهن). تشو جا نمونا وٺڻ جي هڪ هفتي اندر سلائيڊ ليبارٽري پهچايو.

نوٽ: عورت کي ٻڌايو تہ پيپ ٽيسٽ ڪانپوءِ عورتاڻي عضوي مان معمولي رت وهڻ عام ڳالهہ آهي

سرويڪس جي ڪئنسر

سرويڪس جي ڪئنسر موتمار بيماري آهي پر جيڪڏهن شروعات ۾ ئي ان جو علاج شروع ڪجي تہ عام طور تي قابو ۾ اچي ويندي آهي. شروعاتي مرحلن ۾ ان جو علاج سولو ٿئي ٿو. ڪا تربيت يافتا نرس يا ڊاڪٽرياڻي ڪنهن طبي مرڪز ۾ ضروري اوزارن جي مدد سان سرويڪس جا متاثر ٿيل حصا ڪڍي يا ختم ڪري سگهي ٿي. جيڪڏهن سرويڪس جا متاثر ٿيل حصا ڪڍي ڇڏجن تہ مريضا عام طور تي صحتياب ٿي ويندي آهي. بهرحال هر سال سوين هزارين عورتون ان ڪئنسر وگهي موت جو کاڄ ٿيون بڻجن.

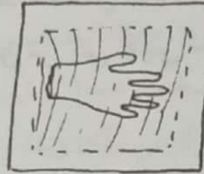
جڏهن ان بيماريءَ جو سولائي سان علاج ممڪن آهي تہ ايتريون عورتون ڇو ٿيون مرن؟

- غريب وسندين ۾ رهندڙ صحت ڪارڪنن کي ايڇ پي وي ٽيسٽ ۽ علاج ڪرڻ جي تربيت ڏيارڻ جي سگهہ نٿا رکن.اِها ڏار ڳالهہ آهي تہ ايڇ پي وي سرويڪس جي ڪئنسر جو عام سبب آهي.
- ڳوٺائي علائقن ۽ غريب وسندين جون عورتون ڏورانهن علائقن ۾ موجود انهن طبي مرڪزن جو سفر نٿيون ڪري سگهن جتي ايڇ پي وي ٽيسٽ ۽ علاج جي سهولت موجود هوندي آهي.
- عورتن ۽ مردن کي پتو ئي نہ هوندو آهي تہ جيڪڏهن هو پنهنجو پاڻ کي ايڇ پي ويءَ کان محفوظ رکن تہ سرويڪس جي ڪئنسر کان بچاءُ ممڪن آهي. مثال جي طور تي ڪنڊوم استعمال ڪري عورتون ۽ مرد ايڇ پي ويءَ کان محفوظ رهي سگهن ٿا.
- ڪجهہ عورتون ڪنڊوم کان فاصلي سبب ايڇ پي ويءَ کان پاڻ بچائي نٿيون سگهن. ڪجهہ عورتون زبردستي جنسي عمل يا غير محفوظ جنسي عمل تي مجبور ٿيون ڪيون وڃن. ان ڪري هو پنهنجو پاڻ کي ان وائرس کان بچائي نٿيون سگهن. ڪجهہ جوڙا ڪنڊوم استعمال ڪرڻ پسند نٿا ڪن.

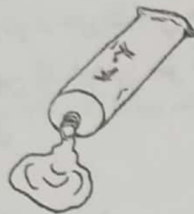
پنهي هٿن جي مدد سان معائنو

پنهنجي پنهي هٿن سان يوٽرس کي محسوس ڪريو ته جيئن انفيڪشن جو يا ٻار جي واڌ ويجهه جو يا ان ڳالهه جو پتو لڳي سگهي ته عورت ڪيترن مهينن جي ڳورهاري آهي. يوٽرس کي محسوس ڪرڻ لاءِ اوهان کي هنن شين جي ضرورت پوندي:

پلاسٽڪ جا انتهائي صاف يا اسٽيرلائيزڪيل دستانا



پاڻي مليل لبريڪيٽنگ جيلي مثال جي طور تي K_Y جيلي يا صاف پاڻي (تيل يا پيٽروليم جيلي استعمال نه ڪريو).



معائنو ڪرڻ کان اڳ عورت کي چئو ته پيشاب ڪري وٺي.

1. عورت کي چيلهه ڀر ليٽايو هڪ ويهاڻو سندس مٿي هيٺان رکو. معائني دوران پنهنجي هر ڪم کان اڳ عورت کي واضح طور تي ٻڌايو ته اوهين ڇا ڪري رهيون آهيو. کيس هر هر تاڪيد ڪريو ته جسم کي ڍرو رکي. جيڪڏهن کيس سور يا تڪليف محسوس ٿئي ته معائنو روڪي ڇڏيو.



2. عورت تيار ٿي وڃي ته پنهنجي هٿن تي دستانا چاڙهيو ۽ ساڄي هٿ جي پهرين ٻن آڱرين تي ٿورڙي لبريڪيٽنگ جيلي هڻو (جيڪڏهن اوهين کاٻو هٿ استعمال ڪندڙ آهيو ته جيلي کاٻي هٿ تي هڻو). عورت کي چئو ته هوءَ ڏگهو ساهه کڻي ۽ آرام ڀري حالت ۾ اچڻ ۾ کيس مدد ڪريو. سندس جنسي عضون جي مُهاڙ پنهنجي کاٻي هٿ سان آهستي سان کوليو. پنهنجي ساڄي هٿ جي تري مٿي ڏانهن ڪندي پنهنجون ٻئي آڱريون سندس عورتاڻي عضوي ۾ داخل ڪريو.



3. پنهنجي آڱرين جي ٻُل سان سرويڪس محسوس ڪريو.

سرويڪس کي سخت، گول ۽ هموار هئڻ گهرجي. عام طور تي اِهو نڪ جي چُهنب وانگر محسوس ٿيندو آهي. حمل جي آخري مهينن ۾ اِهو چپن وانگر نرم محسوس ٿيندو آهي. حمل جي پڄاڻيءَ تي ڪڏهن ڪڏهن اِهو ٿورڙو کليل هوندو آهي. جيڪڏهن عورت جو تازو ئي حمل ضائع ٿيو آهي ته سرويڪس کليل ٿي سگهي ٿو.

سرويڪس کي ڳولهڻ ڏکيو ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ان کي ڳولهڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي ته عورت کي کنگهڻ لاءِ چئو يا هيٺ ڏانهن ايئن زور لڳائي جيئن ڪاڪوس ڪرڻ مهل ڏبو آهي. سندس ايئن ڪرڻ سان سرويڪس اوهان جي آڱرين تي محسوس ٿيڻ لڳندو. جيڪڏهن عورت وڏيڪ سڌي ٿي ليٽندي ته به اوهان کي مدد ملي سگهي ٿي.

احتياط رکو ته عورت جي ڪليٽورس کي نه ڇُهو. اِها حساس جاءِ آهي. مقعد کي به نه ڇُهو. اتي جيوڙا ٿي سگهن ٿا. اوهان جو آڱوٺو اتفاق سان ڪليٽورس کي ڇُهي سگهي ٿو. ان ڪري ان کي هڪ پاسي رکو.

4. اِهو پتو لڳايو ته ڇا سرويڪس ۾ سور ٿي رهيو آهي.

سرويڪس جي ٻنهي پاسن پنهنجي هڪ هڪ آڱر رکي هيڏانهن هوڏانهن ڦيرايو. ايئن ڪرڻ سان عورت کي عجيب لڳندو پر کيس ڪا تڪليف نه ٿيڻ گهرجي. جيڪڏهن کيس تڪليف محسوس ٿئي ٿي ته سندس يوٽرس ۾ انفيڪشن هوندو (ڏسو صفحو 341) يا وري ٽيوبل پريگنينسي ٿي سگهي ٿي (ڏسو صفحو 120). اِهي ٻئي تمام گهڻيون خطرناڪ شيون آهن. جيڪڏهن سرويڪس نرم محسوس ٿئي ۽ سولائي سان هيڏانهن هوڏانهن ٿي رهيو هجي ته اِها عورت جي ڳورهارِ هئڻ جي علامت اهي.

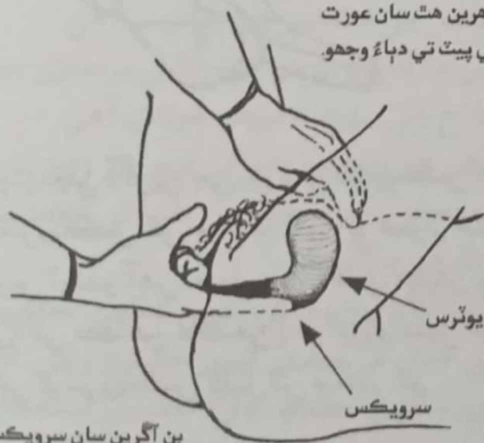
5. پنهنجو ڪاٻو هٿ عورت جي پيٽ تي سندس ڏُن جي هيٺ رکو. اوهان جو هٿ ڏُن جي وارن کان مٿي هئڻ گهرجي.



جيڪڏهن عورت جي جسم جي اندر جو حال ڏسي سگهو ته اندازو ٿيندو ته ٻنهي هٿن سان معائنو هن ريت ڪيو ويندو آهي

6. يوٽرس کي محسوس ڪريو.

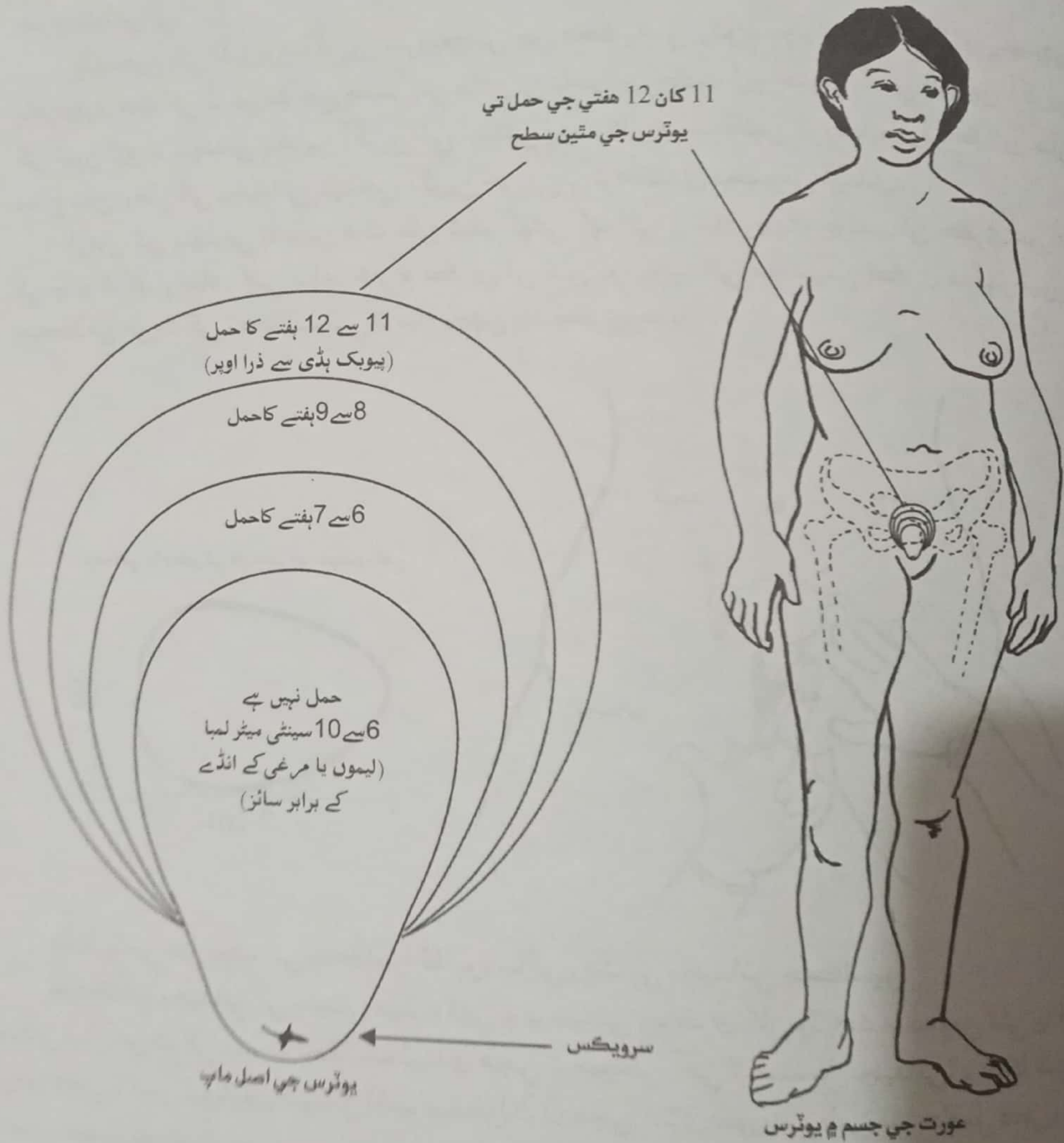
عورتاڻي عضوي ۾ موجود ٻنهي آڱرين کي سرويڪس جي هيٺان رکو. سرويڪس ۽ يوٽرس کي انهن ٻنهي آڱرين سان ڪٽو. ساڳي وقت پنهنجي کاٻي هٿ سان عورت جي پيٽ جو هيٺيون حصو دٻايو. يوٽرس کي کاٻي هٿ ۽ اندر جي ٻن آڱرين جي وچ ۾ محسوس ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. يوٽرس کي دٻائڻ سان سرويڪس حرڪت ڪندو محسوس ٿيندو. جيڪڏهن شروعات ۾ يوٽرس محسوس نه ٿئي



ٻن آڱرين سان سرويڪس ۽ يوٽرس کي کڻو.

ته ڪاٻو هٿ عورت جي پيٽ تي هيڏانهن هوڏانهن ڦيريو ۽ مختلف جاين تي دٻاءُ وجهنديون رهو.
يوٽرس محسوس ڪرڻ لاءِ ٿوري گهڻي مشق ڪرڻي پوندي. جيڪڏهن عورت جي پيٽ جا ڏوٿرا مضبوط هجن يا سندس پيٽ تي چربيءَ جا تهه چڙهيل هجن ته سندس يوٽرس کي محسوس ڪرڻ خاص طور تي ڏکيو ٿي پوندو آهي.

7. يوٽرس جي سائيز ۽ قد ڪاٺ محسوس ڪريو.
عام طور تي يوٽرس سخت، هموار ۽ ليمي کان ننڍو ٿيندو آهي (تقريباً 6 کان 10 سينٽي ميٽر). حمل جي ڏينهن ۾ يوٽرس وڏي ويندو آهي.



12 هفتن جي حمل کانپوءِ يوٽرس جي ماپ ماپڻ لاءِ صفحو 138 ڏسو.

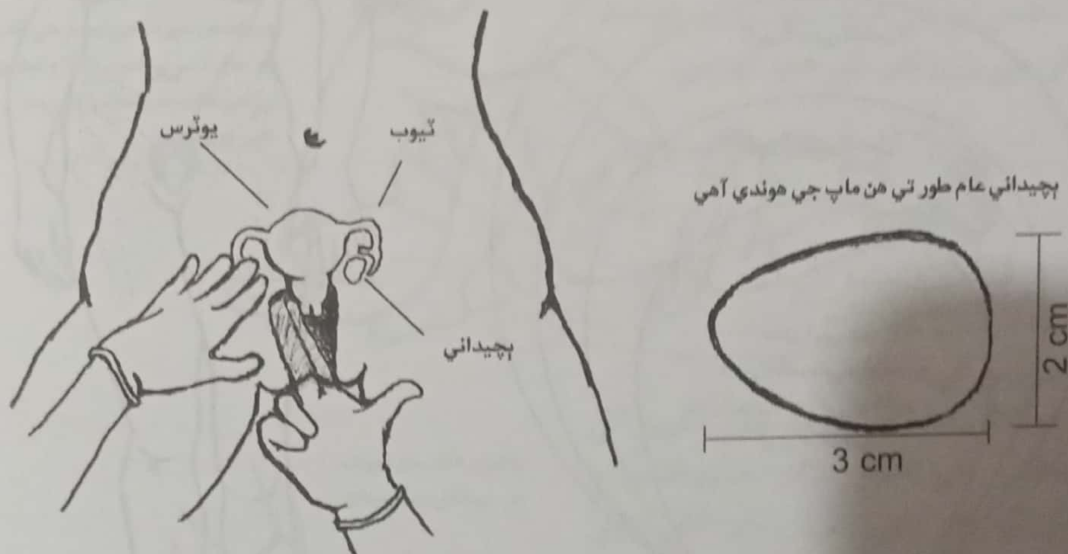
اوهان کي يوٽرس تي ڪجهه اُڀار محسوس ٿي سگهن ٿا. ڪجهه صورتن ۾ اُڀار خطرناڪ نه هوندا آهن پر اهي سور، ماهواريءَ جي وڌيڪ اخراج يا ماهواريءَ جي وچ ۾ رت جي اخراج جو سبب بڻجي سگهن ٿا. انهن کي "فائبرائڊ" سڏيو ويندو آهي. ڪجهه صورتن ۾ اهي اُڀار يوٽرس جو ڪئنسر ٿي سگهن ٿا. جيستائين وڌيڪ ٽيسٽ نه ڪيا وڃن اهو خاطريءَ سان نٿو چئي سگهجي ته اهي اُڀار خطرناڪ ناهن. يوٽرس تي اُڀار محسوس ٿيڻ جي صورت ۾ طبي مدد حاصل ڪريو.

8. ٻچيدانيون محسوس ڪريو.

انهن کي ڳولهڻ ۽ محسوس ڪرڻ انتهائي ڏکيو ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ تمام گهڻي مشق جي ضرورت ٿئي ٿي.

پنهنجون ٻئي اندريون آڱريون سروِڪس جي هڪ پاسي رکو ۽ ٻچيدانيءَ کي ڪٽو. پنهنجي ٻاهر واري هٿ کي به عورت جي جسم جي مٿان اُن پاسي حرڪت ڏيو جنهن پاسي اندرين آڱرين کي ٽيون ڏيو ۽ پنهنجي ٻاهرين آڱرين کي سنڌس پيٽ کان هيٺ ڏانهن ترڪايو. وڌيڪ زور سان دٻائڻ سان اوهان کي ٻچيداني پنهنجي آڱرين جي وچ ۾ ترڪندي محسوس ٿيندي.

اوهان کي پنهنجي ٻاهرين هٿ سان تمام گهڻي گهرائي ۾ دٻاءُ وجهڻو پوندو. ان ڪري عورت کي چئو ته گهرو ساهه کڻي ساهه خارج ڪري. ان کان پوءِ ٻچيداني محسوس ڪري سگهو ٿيون. جيڪڏهن عورت کي تڪليف ٿئي ته دٻاءُ وجهڻ بند ڪري ڇڏيوا

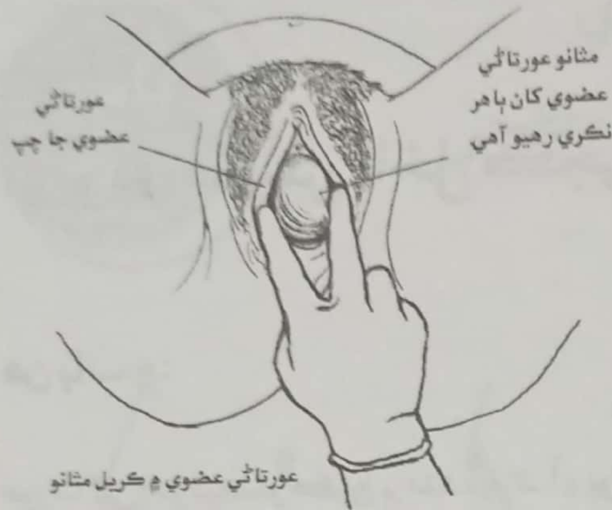


هڪ پاسي جي ٻچيداني چڪاسڻ کانپوءِ ساڳي ريت ٻي ٻچيداني چڪاسيو.

جيڪڏهن ٻچيداني ٽي سينٽي ميٽر ڊگهي ۽ ٻه سينٽي ويڪري کان وڌيڪ محسوس ٿئي يا ان معائني سان عورت کي سخت تڪليف ٿيندي هجي ته ممڪن آهي ته سنڌس ٻچيدانيءَ ۾ ڪا شيءِ موجود هجي يا ڪيس ٽيوبل پريگنينسي (ڏسو صفحو 120) هجي. اهڙي صورت ۾ طبي مدد حاصل ڪريو.

نوٽ: هر مهيني ٻچيدانيءَ جو گهٽجڻ وڌڻ معمول جي ڳالهه آهي. جيڪڏهن وڌيل ٻچيدانيءَ جو سبب يقين سان نه ڄاڻنديون هجو ته ڇهن هفتن کانپوءِ ٻيهر چڪاسيو. اِها ٻيهر معائني تي ننڍي ٿي سگهي ٿي.

9. پنهنجون آڱريون عورتاڻي عضوي ڪان ٻاهر ڪيو. عورت جي جنسي عضون جي مهاڙ کي ٻنهي آڱرين جي مدد سان کولي رکو ۽ عورت کي چئو ته کنگهڪار ڪري يا ايئن زور لڳائي جيئن ڪاڪوس ڪرڻ مهل لڳائبو آهي. عورتاڻي عضوي تي نظر رکو ۽ ڏسو ته ڪا شئي ڦوڪجي ٻاهر ته نہ پئي اچي. جيڪڏهن ايئن ڪجھ نظر اچي ته تي سگهي ٿو ته سندس يوٽرس لٽڪي پيو هجي، يا مثاني يا آنڊن جو ڪو حصو عورتاڻي عضوي ۾ اچي ڦوڪجي رهيو هجي. اهڙي صورت ۾ طبي مدد حاصل ڪريو.



ٻنهي هٿن سان معائنو مڪمل ٿيڻ تي عورت کي جيلي صاف ڪرڻ لاءِ صاف ڪپڙو يا ٽشو پيپر ڏيو. کيس ٻڌايو ته عورتاڻي عضوي رستي ٿورڙي جيلي يا رت خارج ٿي سگهي ٿو.

پيلوس جي معائني دوران اوهان کي جيڪي ڪجھ پتو لڳو هجي سو عورت کي ٻڌايو. جيڪڏهن هوءَ ڪو سوال ڪري ته ان جو جواب ڏيوس.

باب 21

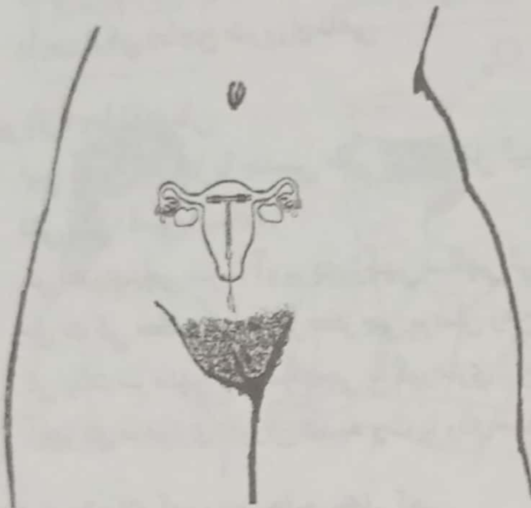
آءِ يو ڊي ڪيئن داخل ڪجي

هن باب ۾:

باب
21

آءِ يو ڊي
ڪيئن داخل ڪجي

انٽرا يوٽرين ڊيوائس (آءِ يو ڊي) پلاسٽڪ يا پلاسٽڪ ۽ ٽامي جو ٺهيل هڪ ننڍڙو اوزار آهي، جيڪو حمل ٿيڻ کان روڪڻ لاءِ يوٽرس ۾ رکيو ويندو آهي. آءِ يو ڊيءَ جي سري تي هڪ ڏوري يا ڌاڳو لٽڪيل هوندو آهي، جيڪو سرويڪس کان ٻاهر جهاتي پائيندو آهي.



عورت جي جسم جي اندر آءِ يو ڊي يوٽرس ۾ هن ريت رکيل هوندو آهي

آءِ يو ڊيءَ جا ٻه قسم آهن



ڪاپرٽي



ملٽي لوڊ

آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ سکڻ بابت ڪجھ اهم ڳالهيون:

- هيءُ باب پڙهڻ کان اڳ اوهان کي انفيڪشن کان بچاءُ (ڏسو باب 5) ۽ پيلوس جي معائني (باب 20) جي ڄاڻ هئڻ گهرجي.
- اوهان کي پنهنجي ملڪ جي واسطيدار قانونن جو پتو هئڻ گهرجي. ڪجھ ملڪن ۾ مڊوائفن کي همٿايو ويندو آهي ته هو آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ ۾ ڪيڏي سکن. ڪجھ ملڪن ۾ مڊوائفن کي ان جي اجازت نه هوندي آهي.
- آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ سان يوٽرس ۾ انفيڪشن يا زخم ٿي سگهي ٿو. آءِ يو ڊي رکڻ جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ هيءُ باب ضرور پڙهو پر ياد رکو ته ڪتاب جي پيٽ ۾ ڪنهن تجربيڪار استاد کان وڌيڪ علم پرائي سگهو ٿيون.

آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ جي تربيت ڪنهن تجربيڪار مڊوائف يا ڊاڪٽر کان حاصل ڪرڻ گهرجي

عورت کي اِهو فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڏيو تہ آءِ يو ڊي هُن لاءِ بهتر آهي

آءِ يو ڊي ڪٽنبي رٿابنديءَ جو انتهائي اثرائتو طريقو آهي پر ان ۾ خطرا بہ آهن. آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ کان اڳ عورتن کي اهو فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڪريو تہ اهو طريقو هُن لاءِ فائديمند رهندو يا نہ.

آءِ يو ڊيءَ جا فائدا

- اِهو انتهائي اثرائتو طريقو آهي. آءِ يو ڊي استعمال ڪندڙ تمام گهٽ عورتون ڳورهاريون ٿين ٿيون.
- جيڪڏهن عورت ڳورهاري ٿيڻ چاهي تہ ڪنهن بہ وقت آءِ يو ڊي ڪڍرائي سگهي ٿي.
- اِهو استعمال ۾ سولو آهي.ان کي داخل ڪرڻ کان پوءِ عورت کي مهيني ۾ فقط هڪ ڀيرو جاچڻو پوندو آهي تہ اِهو اوزار پنهنجي جاءِ تي موجود آهي يا نہ. هر ڀيري جنسي عمل کان اڳ يا پوءِ انکي جاچڻ ضروري ناهي.

آءِ يو ڊيءَ جا نقصان

- ايچ آءِ وي / ايڊز يا جنسي طور تي منتقل ٿيندڙ ٻين انفيڪشنن کان متاثر ٿيڻ جي روڪٿام نٿي ٿئي (ڏسو باب 18)
- عورت پنهنجي سر نہ آءِ يو ڊي وجهي سگهي ٿي نہ ڪڍي سگهي ٿي. آءِ يو ڊي استعمال ڪندڙ هر عورت کي ڪنهن طبي مرڪز جي پرسان رهڻ گهرجي، تہ جيئن ان جي ڪري پيدا ٿيندڙ مسئلن کي وقت سر منهن ڏئي سگهجي يا ڳورهاري ٿيڻ جي خواهش تي ان کي ڪڍي سگهجي.
- آءِ يو ڊي ماهواريءَ دوران شديد وٺ يا وڌي مقدار ۾ ماهواريءَ جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

ڪجهہ عورتن لاءِ آءِ يو ڊي هاڃيڪار آهي

ڪنهن اهڙي عورت کي پنهنجي جسم ۾ آءِ يو ڊي **داخل نہ ڪرائڻ گهرجي جيڪا:**



- اڳيئي ڪنهن جنسي بيماريءَ يا انفيڪشن جو شڪار هجي. اهڙي ڪنهن انفيڪشن ۾ شڪار هئڻ واري حالت ۾ آءِ يو ڊي رکبي تہ انفيڪشن سولائي سان سندس يوٽرس تائين پکڙجي سگهي ٿو. يوٽرس جو انفيڪشن سُنڊ ڪري سگهي ٿو. اِهي انفيڪشن انتهائي خطرناڪ ٿين ٿا. آءِ يو ڊي رکرائڻ کان اڳ عورت جي چڪاس ڪرڻ گهرجي تہ ڪيس ڪا جنسي بيماري يا انفيڪشن تہ ناهي.
- تازو ئي يوٽرس جي انفيڪشن جو شڪار رهي هجي.
- گذريل ڇهن هفتن دوران حمل ضايع ٿيڻ، ڪرائڻ يا ويم جي عمل مان گذري هجي.
- رت جي ڪوٽ جو شڪار هجي يا جنهن کي اڳيئي تڪليف پري يا گهڻي ماهواري ايندي هجي.
- فائبرائيڊ جي شڪار هجي يا جنهن جي يوٽرس جي بناوٽ عام يوٽرس کان مختلف هجي، جنهن عورت کي ٽامي کان الرجي هجي تنهن کي ٽامي جي ٺهيل آءِ يو ڊي استعمال نہ ڪرائجي.

آءِ يو ڊيءَ جي چونڊ يا انڪار جو حق

ڪجهه ملڪن ۾ عورتن کي آءِ يو ڊي استعمال ڪرڻ لاءِ مجبور ڪرڻ

عورتن کي ڄاڻ ڏيڻ کانسواءِ سندس جسم ۾ آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ جو رواج آهي. ڪجهه آهي. جڏهن ڊاڪٽرن يا صحت ڪارڪنن تي مقامي يا قومي حڪومتن يا امداد ڏيندڙ ادارن جو دٻاءُ هوندو آهي ته هو عورتن کي آءِ يو ڊي استعمال ڪرائڻ لاءِ مجبور ڪنديون ڪٿي ويندي آهي. اِهوان وقت ٿيندو هو عورتن کي آءِ يو ڊي استعمال ڪرائين پوءِ پل هوان تي راضي هجن يا نه.

اهڙيون پاليسيون ڪنهن به رٿابندي استعمال ڪرڻ بابت عورت کي سندس اختيار کان محروم ڪريو ڇڏين. هر عورت کي انهن معاملن ۾ پسند جو حق هئڻ گهرجي.



عورت کي آءِ يو ڊي استعمال ڪرڻ لاءِ مجبور نه ڪريو. آءِ يو ڊيءَ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 326 ڏسو. هر عورت کي ان جي فائدن ۽ نقصانن جو پتو هئڻ گهرجي ته جيئن هوءَ ان جي استعمال ڪرڻ يا نه ڪرڻ بابت ڪو فيصلو ڪري سگهي. اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته عورت آءِ يو ڊي داخل ٿيڻ کان اڳ اهو فيصلو پنهنجي سر ڪري.

آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ کان اڳ

اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته عورت جنسي بيماري يا انفيڪشن جي شڪار ناهي

عورت کان معلوم ڪريو ته منجهس ڪنهن جنسي بيماري يا انفيڪشن جون علامتون ته ناهن. جنسي بيمارين يا انفيڪشنن جون ڪجهه علامتون هيءَ آهن:

- عورتاڻي عضوي مان بدبو دار مواد جو اخراج
- عورتاڻي عضوي ۾ سور، پيڙا يا ساڙي جو احساس
- پيشاب ڪرڻ مهل سور، پيڙا يا ساڙي جو احساس
- عورتاڻي عضوي يا مقعد تي زخم

ياد رکو تمام گهڻين عورتن جي جنسي بيمارين يا انفيڪشن جو شڪار هئڻ جي باوجود منجهن علامتون ظاهر نه ٿينديون آهن. آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ کان اڳ عورت جي جنسي بيماري يا انفيڪشن جي چڪاس ڪرڻ ضروري آهي. جيڪڏهن عورت جي چڪاس نه ڪرائي سگهو ۽ عورت آءِ يو ڊي داخل ڪرائڻ چاهيندي هجي ته سندس ڪلاميڊيا ۽ سوزاڪ جو علاج ڪريو (ڏسو صفحو 340) آءِ يو ڊي رکو. وڌيڪ ڄاڻ لاءِ جنسي بيمارين يا انفيڪشنن بابت باب 18 ڏسو. ڪنهن اهڙي عورت جي جسم ۾ آءِ يو ڊي داخل نه ڪريو، جنهن بابت اوهان کي پڪ نه هجي ته هوءَ ڪنهن جنسي بيماريءَ جو شڪار ناهي.

اِها ڳالهہ يقيني بڻايو تہ عورت ڳورهاري ناهي

جيڪڏهن ڳورهاريءَ جي جسم ۾ آءِ يو ڊي داخل ٿي تہ اِهو اوزار سندس حمل ضايع ڪري سگهي ٿو اِها پڪ ڪرڻ ضروري آهي تہ آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ مهل عورت ڳورهاري ناهي. اِها ڳالهہ ڄاڻڻ لاءِ هيءَ علامتون ڪافي آهن:

- عورت کي ماهواري باقاعدگيءَ سان پئي اچي.
- پوئين ماهواريءَ کان پوءِ هُن جنسي عمل نہ ڪيو آهي
- هوءَ ڪٽنبي رٿابنديءَ جا هارموني طريقا جهڙوڪ گوريون. انجيڪشن يا امپلانٽس استعمال ڪري رهي آهي(۽ هاڻ ان جي جاءِ تي آءِ يو ڊي استعمال ڪرڻ چاهي ٿي)



عورت کي هِدايو تہ آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ دوران ڇا ٿيندو

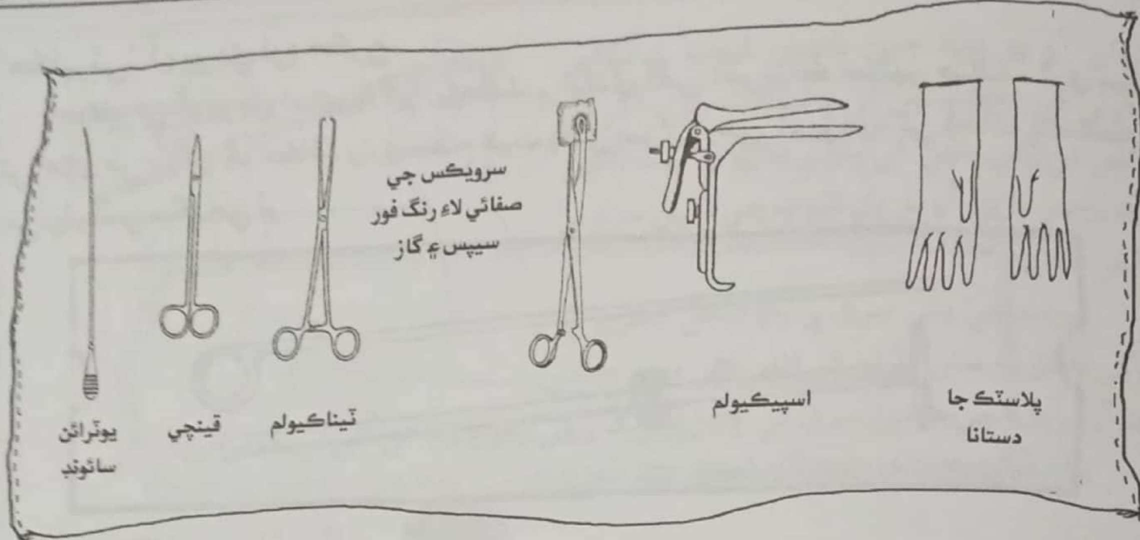
آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ کان اڳ عورت کي هِدايو تہ اوهين ڇا ڪرڻ واريون آهيو ڪيس هِدايو تہ آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ سان ٿورڙي تڪليف ٿيندي پر گهڻي تڪليف نہ ٿيڻ گهرجي. ڪيس هِدايو تہ گهڻي تڪليف ٿيڻ لڳي تہ اوهين اِهو عمل روڪي ڇڏينديون. ان ڏس ۾ عورت جي سوالن جا جواب ڏيو.

آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ

آءِ يو ڊيءَ جا مختلف قسم ٿين ٿا ۽ هر قسم مختلف طريقي سان داخل ڪيو ويندو آهي. آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ کان اڳ اوهان کي ان قسم جي استعمال جو طريقو ڄاڻڻ گهرجي. گهڻي ياڳي آءِ يو ڊيءَ سان گڏ هدايتون بہ لکيل هونديون آهن.

هيءَ اُهي قدم آهن جن تي اوهان کي هر صورت ۾ عمل ڪرڻو آهي. پوءِ آءِ يو ڊي پل ڪهڙي بہ قسم جي هجي:

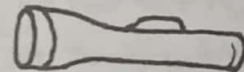
1. عورت کي چئو تہ هوءَ پيشاب ڪري وٺي.
2. آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ ۾ استعمال ٿيندڙ سمورا اوزار اسٽيريلائيز ڪريو ۽ اِهي اسٽريلائيز ٿيل ڪپڙي يا ڪاغذ تي رکو.

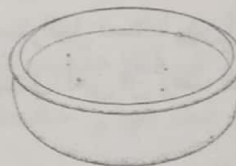


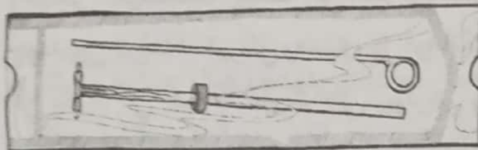
عورتاڻي عضوي جي معائني دوران اوهان جون آڱريون ان جي اندر وڃن ٿيون. ان ڪري اِهي بلڪل صاف سٿريون هئڻ گهرجن. هر اُها شئي جيڪا يوٽرس ۾ وڃي جهڙوڪ آءِ يو ڊي يا ان کي وجهڻ واري نلڪي کي انتهائي صاف سٿروءِ اسٽريلائيز هئڻ گهرجي.

اسٽريلائيز ڪيل اوزار عورت جي يوٽرس ۾ داخل ٿيڻ کان اڳ سندس جسم جي ڪنهن حصي سان ڇُهڻ نہ گهرجن. عورت جي جسم جي مختلف حصن تي اهڙا جيوڙا هوندا آهن. جيڪي هوندڻ تہ ڪو نقصان نہ پهچائيندا آهن پر اِهي يوٽرس ۾ پهچي تباهي مچائي ڇڏيندا آهن. اوزارن کي اسٽريلائيز ڪرڻ جو طريقو ڄاڻڻ لاءِ صفحو 61 ڏسو.

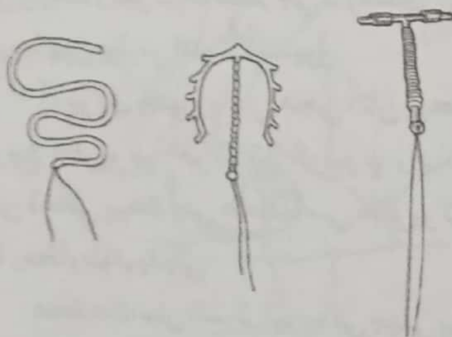
اوهان کي هنن شين جي ضرورت پوندي:


ٽارچ روشنيءَ لاءِ


بيٽا ڊائن يا ھبي ڪلنز جهڙي
ڪنهن اينٽي سيپٽڪ گاڏڙ جي پيالي


. آءِ يو ڊي ۽ آءِ يو ڊي انسرٽر
اسٽيرائل پيڪ ۾

آءِ يو ڊيءَ جا ڪيترائي قسم ٿين ٿا، ٽي عام قسم ڪاپرٽي (يا ٽي 380 اِي)، ملٽي لوڊ ۽ لپز لوپ آهن.

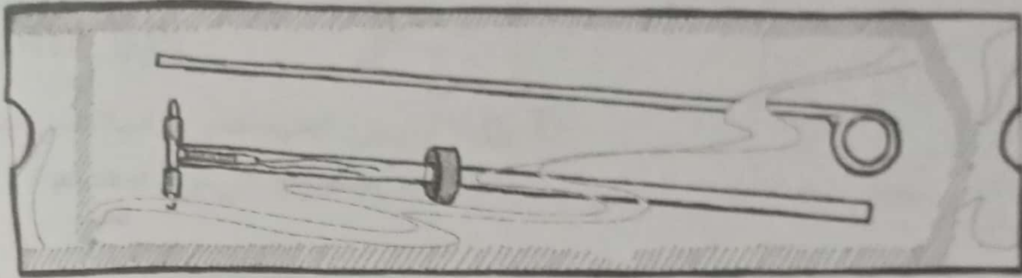

ڪاپرٽي آءِ يو ڊي　ملٽي لوڊ آءِ يو ڊي　لپس لوپ آءِ يو ڊي

هن ڪتاب ۾ اسين فقط هڪ قسم جي آءِ يو ڊي "ڪاپرٽي" بابت ڄاڻ ۽ ان جي استعمال جو طريقو ٻڌائينداسين. ان قسم بابت ٻڌائڻ جو سبب اهو آهي تہ اِهو اثرائتو، محفوظ ۽ مقبول قسم آهي. آءِ يو ڊيءَ جا ٻيا قسم داخل ڪرڻ جو طريقو بہ ڪاپرٽيءَ وارو ئي آهي پر هر آءِ يو ڊيءَ سان گڏ لکيل هدايتون ڌيان سان پڙهڻ ضروري آهن.

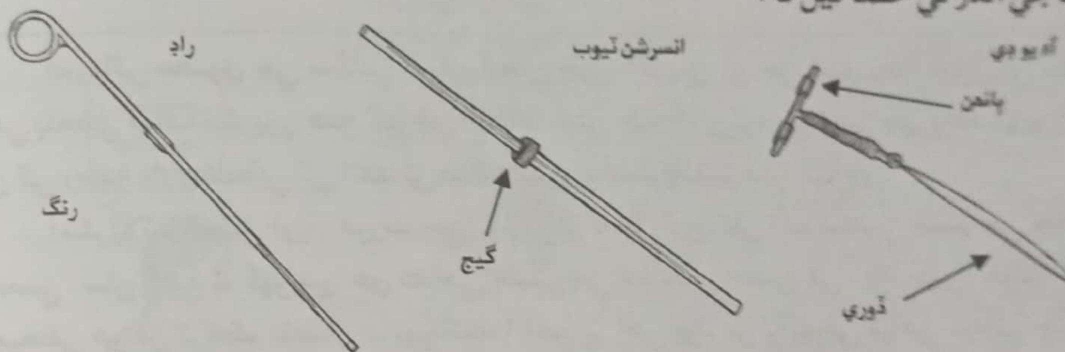
3- آءِ يو ڊيءَ کي انسرشن ٽيوب ۾ چاڙهيو.

’ڪاپرٽي‘ آءِ يو ڊي لوڊ ڪرڻ

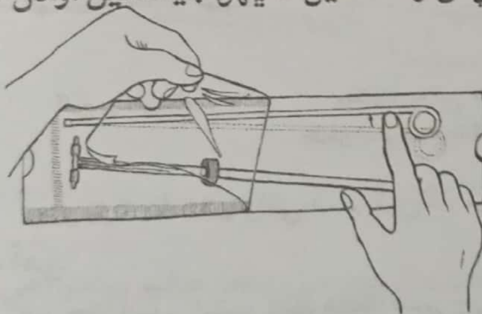
ڪاپرٽي آءِ يو ڊي اسٽيريلائيز پيڪٽ ۾ ايندي آهي. اهو پيڪ ڪنهن صاف سٿري ميز تي اهڙي طرح رکو جو ڪاغذ واري سطح هيٺ يعني ميز تي رهي. آءِ يو ڊيءَ کي شفاف پلاسٽڪ جي پار ڏسي سگهجي ٿو.



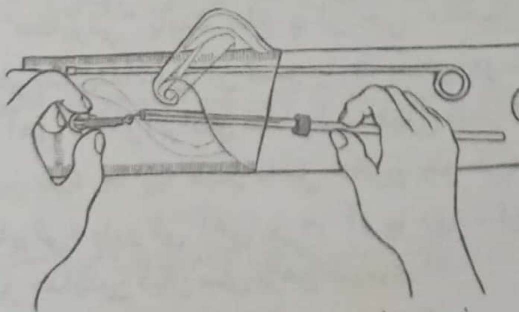
پيڪ جي اندر ٽي حصا ٿين ٿا :



اهي هدايتون اوهان کي ٻڌائينديون ته آءِ يو ڊيءَ کي پيڪ جي اندرئين انسرٽر ۾ ڪهڙي ريت وجهجي. جيڪڏهن پيڪ جي اندر ئي اندر آءِ يو ڊي کي ٽيوب ۾ وجهي ڇڏينديون ۽ آءِ يو ڊيءَ کي نه ڇُهنديون ته اِها اسٽيرائل رهندي پل اوهانکي اسٽرائيل دستانا پهريل هجن. آءِ يو ڊي يا ٽيوب جي سري کي يا راڊ کي جيڪا عورت جي يوٽرس ۾ ويندي اُهي اُن وقت تائين نه ڇُهو جيستائين اوهان کي اسٽيرائل دستانا پاتل نه هجن.



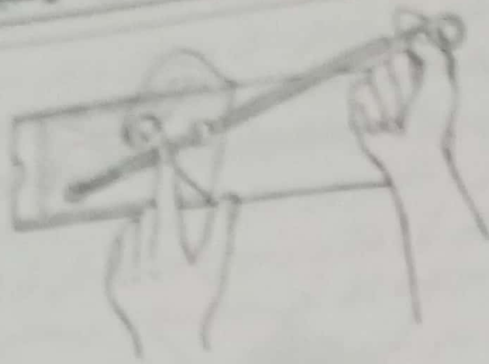
آءِ يو ڊي ٽيوب ۾ اُن وقت وجهو جڏهن اوهين آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ لاءِ تيار ٿي چڪيون هجو جيڪڏهن آءِ يو ڊيءَ کي انسرٽر ٽيوب ۾ پنجن منٽن کان وڌيڪ رکيو ته اِها ڪم جي نه رهندي آءِ يو ڊيءَ جون ٻانهون يوٽرس اندر نه کُلنديون.



آءِ يو ڊي جنهن پاسي هجي اُتان پيڪ کولڻ شروع ڪريو پر اِهو اڌ ئي کوليو ۽ راڊ کي آڳر سان ڌڪي پيڪ جي هڪ پاسي ڪريو ته جيئن اها رڪاوٽ نه بڻجي.

هڪ هٿ سان انسرٽر ٽيوب کي جهلي ٻيهو ٻئي هٿ سان آءِ يو ڊيءَ کي پلاسٽڪ ذريعي جهليو ۽ ان

جاري.....



دوران آءِ يو ڊيءَ جون ڌاڳيون ٽيوب ۾ لڳايو. آڱوٺي کي هڪ ڌاڳن تي ۽ شهادت واري آڱر ٻين ڌاڳن تي رکي ٻنهي کي پاڻ ۾ ملايو ۽ هيٺ ڌاڳن جي وچ وارين آءِ يو ڊي ٽيوب جي مٿين سري ۾ داخل ڪريو.

ٽيوب جي ٻئي سري ۾ راڊ داخل ڪريو ۽ ڌاڳن يا ڏورين سان گڏ ان کي اندر ڪٺي وڃو جڏهن اها آءِ يو ڊيءَ جي هيٺين سري کي ڇهڻ لڳي ته بيهي رهو ۽ راڊ کي اُتي ئي جهلي بيهو.

هاڻ آءِ يو ڊي داخل ٿيڻ لاءِ بلڪل تيار آهي

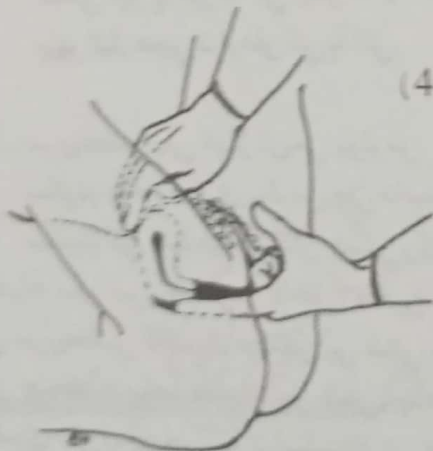


4. عورت کي چئو ته هوءَ چيلهه پر اهڙيءَ طرح ليٽي جو ٽنگون کليل ۽ گوڏن کان مُڙيل هجن.

5. عورت جيڪڏهن ڊنل هجي ته کيس آرام واري حالت ۾ آڻيو. عورت کي چئو ته گهرا ساهه کڻي ۽ عورت سان نرم لهجي ۾ ڳالهيون ڪريو يا آٿت ڏيڻ واري انداز ۾ پنهنجو هٿ سندس گوڏي تي رکو.

6. صفحي 55 تي ڏنل هدايتن تي عمل ڪندي پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو. هٿ هوا ۾ خشڪ ڪريو ۽ ان کان پوءِ اسٽيريلائيز ڪيل دستانا پهريو.





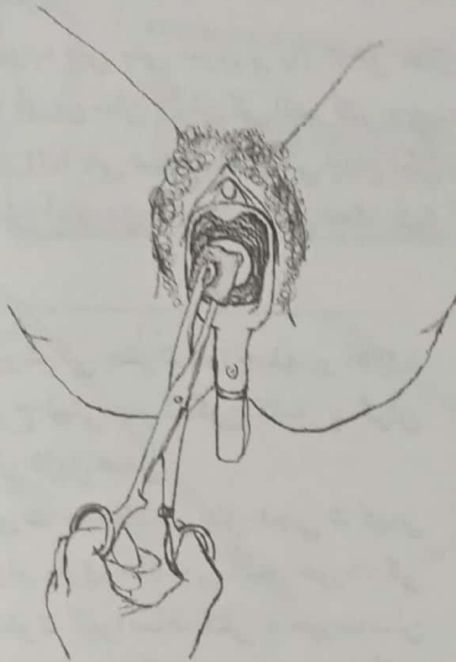
7. عورت جي يوٽرس جو معائنو ڪريو (ڏسو صفحو 401)

- يوٽرس جي پوزيشن ۽ سائيز معلوم ڪريو
- اها پڪ ڪريو ته هوءَ ڳورهاري ناهي
- اها پڪ ڪريو ته يوٽرس وڌيل يا تڪليف واري حالت ۾ ناهي.

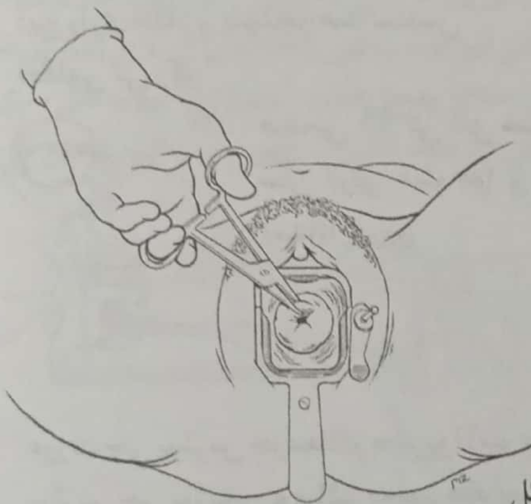
8ـ استيريلائيز ڪيل اسپيڪيولم آهستي سان داخل ڪريو (ڏسو صفحو 394)



9ـ سرويڪس کي اينٽي سيپٽڪ سان صاف ڪريو. ان لاءِ ڍڳهو پهن رنگ فور سيپس ۽ اينٽي سيپٽڪ ۾ ٻوڙيل استيرائل گاز استعمال ڪري سگهو ٿا.



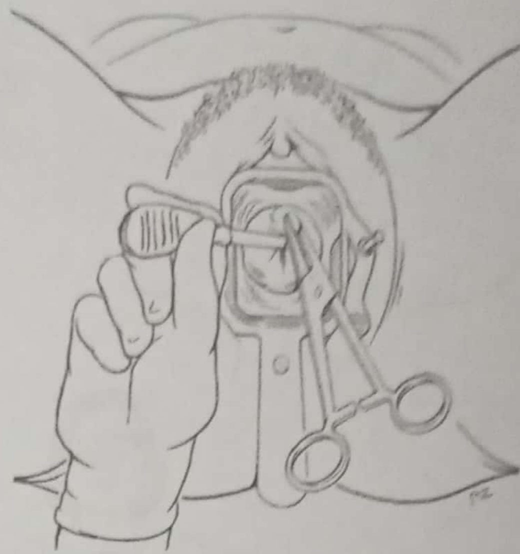
10ـ سرويڪس کي هڪ ٽيناڪيولم سان جهليو ۽ ٽيناڪيولم کي آهستي سان بند ڪريو. سرويڪس کي آهستي سان ڇڪيو ته جيئن يوٽرس سڌائيءَ ۾ اچي وڃي. سائونڊ يا آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ وقت يوٽرس بلڪل سڌائيءَ ۾ رکڻ گهرجي. جيڪڏهن ان سان عورت کي تڪليف ٿيندي هجي ته ڪم روڪي ڇڏيو. ڪجهه ساهي ڏيو ۽ عورت کي چئو ته جڏهن هوءَ ٻيهر تيار هجي ته اوهان کي ٻڌائي.



11ـ سرويڪس جي مُهاڙ ذريعي يوٽرس ۾ استيرائل سائونڊ داخل ڪري يوٽرس جي ماپ ڪريو.
سائونڊ کي فقط هينڊل کان جهلي رکڻ گهرجي ۽ احتياط سان سرويڪس ۾ داخل ڪرڻ گهرجي. ان کي سرويڪس کانسواءِ ڪنهن ٻي شئي سان ڇُهڻ نه ڏيو جيڪڏهن اِهو ڪنهن ٻي شئي، چاهي عورتاٽي عضوي سان ٻه ڇُهجي ويو ته استيرائل نه رهندو.

ڪڏهن ڪڏهن سائونڊ يا آءِ يو ڊي يو ٽرس ۾ داخل ڪرڻ تي عورت ننياڪڙي يا بيمار محسوس ڪرڻ لڳندي آهي. ممڪن آهي ته ڪيس ويگل ري ايڪشن هجي (ڏسو صفحو 444)

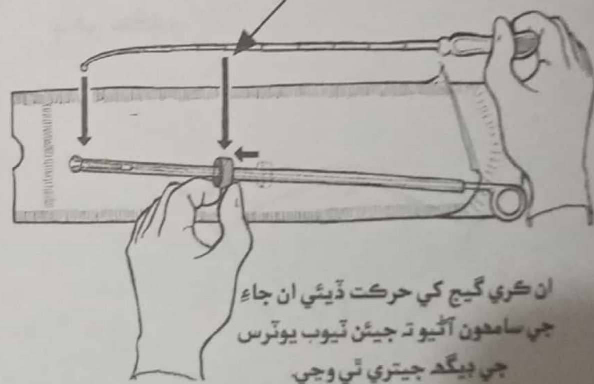
سائونڊ کي آهستي سان ۽ سنڌائي ۾ اندر داخل ڪريو. جيڪڏهن سائونڊ کي سرويڪس کان ڌڪڻ ڌڪيو لڳي رهيو هجي ته ڌڪيندي ان جو رُخ بدلايو. گهڻو زور لڳائي نه ڌڪيو ايئن ڪرڻ سان سائونڊ گهڻو اندر وڃي سگهي ٿو ۽ يوٽرس ۾ سوراخ ڪري سگهي ٿو. اها انتهائي خطرناڪ ڳالهه آهي جڏهن سائونڊ سرويڪس ۾ داخل ٿي وڃي ته ان کي آهستي سان ڌڪينديون رهو ايستائين جو محسوس ٿئي ته سائونڊ يوٽرس جي پوئين سطح کي ڇُهي ورتو آهي.



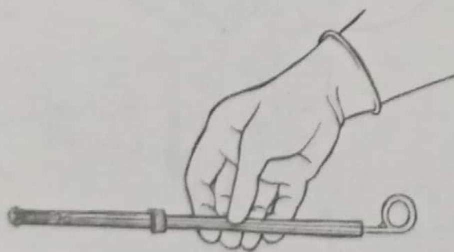


سائونڊ تي ماپ جا نشان لڳل هوندا آهن. هر نشان هڪ سينٽي ميٽر جو هوندو آهي. سائونڊ کي عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪيڻ تي نظر ايندو ته اِهو ڪنهن هڪ نشان تائين پُسيل آهي. ان سان اوهان کي يوٽرس جي ماپ جو پتو لڳي ويندو.

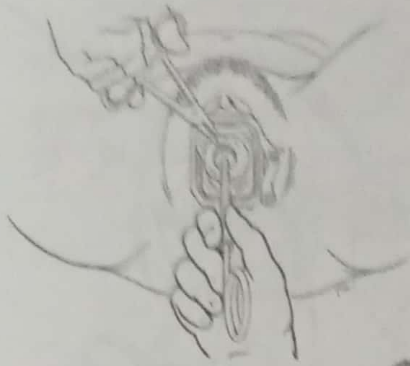
12ـ جڏهن اوهان کي يوٽرس جي ماپ جو پتو لڳي وڃي ته انسرٽر کي اهڙي طرح سيٽ ڪري سگهو ٿيون جو اِهو يوٽرس جي ڊيگهه برابر ٿي وڃي. آءِ يو ڊيءَ کي ڏسو جيڪا اڃا تائين پيڪ ۾ موجود آهي. انسرٽر ٽيوب تي هڪ ننڍڙو متحرڪ گيج لڳل هوندو آهي. ان گيج کي حرڪت ڏيئي ٽيوب کي يوٽرس جي ماپ جيترو ڪريو. اِهو ڪرڻ مهل اسٽيرائل آءِ يو ڊي پيڪ اندر ئي رهڻ ڏيو.



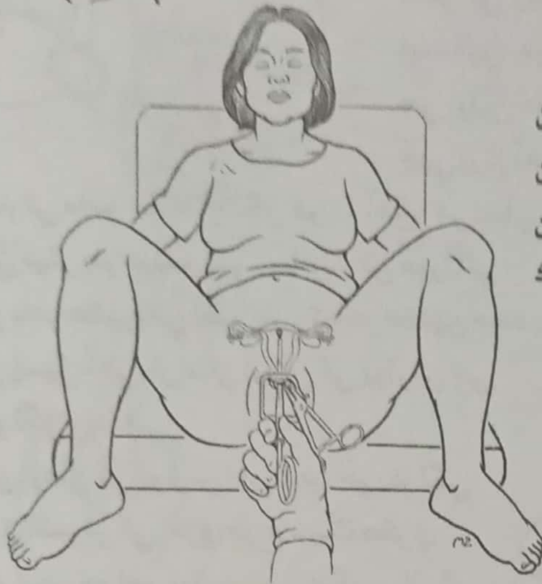
ان ڪري گيج کي حرڪت ڏيئي ان جاءِ جي سامهون آڻيو ته جيئن ٽيوب يوٽرس جي ڊيگهه جيتري ٿي وڃي.



13ـ هاڻ پيڪ پوري طرح کولي ڇڏيو انسرٽر ٽيوب کي پيڪ کان ٻاهر ڪيو ۽ آءِ يو ڊي يوٽرس ۾ داخل ڪريو. آءِ يو ڊي هر صورت ۾ اسٽيرائل رکو. ان کي ڪنهن به شئي سان ڇهو نه ايستائين جو عورتاڻي عضوي جي پٺين سان به نه.



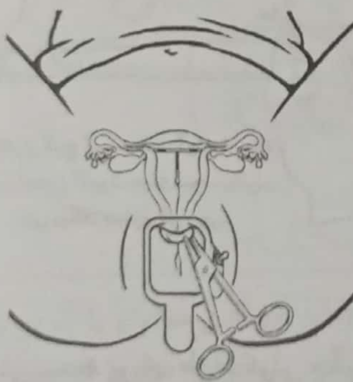
سرويڪس کي ٽيناڪيولم سان مضبوطيءَ سان جهليو ۽ آءِ يو ڊيءَ سان گڏ ٽيوب کي سرويڪس جي مهاڙ ۾ آهستي آهستي ڌڪيو. آءِ يو ڊي طاقت سان نه ڌڪيو پل ان کي داخل ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي.



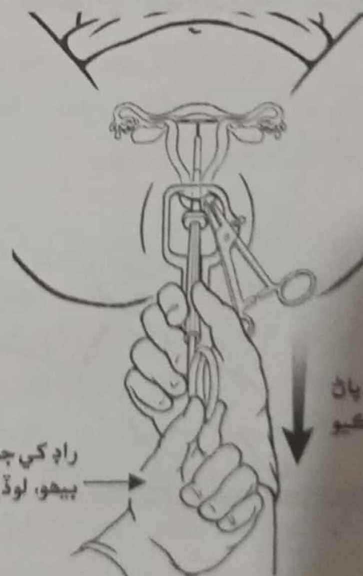
ٽيوب ۽ آءِ يو ڊيءَ کي ڌڪينديون رهو ايستائين جواِهي يوٽرس جي پوئين پٽ تائين وڃي پهچن، جيڪڏهن رڪاوٽ محسوس ٿي رهي هجي ته وڌيڪ ڌڪڻ جي ڪوشش نه ڪريو

راڊ کي مضبوطيءَ سان جهلي رهو ان سان آءِ يو ڊي پنهنجي جاءِ تي رهندي راءِ کي لوڏڻ کانسواءِ ٽيوب کي آهستي آهستي پاڻ ڏانهن ڇڪيو.

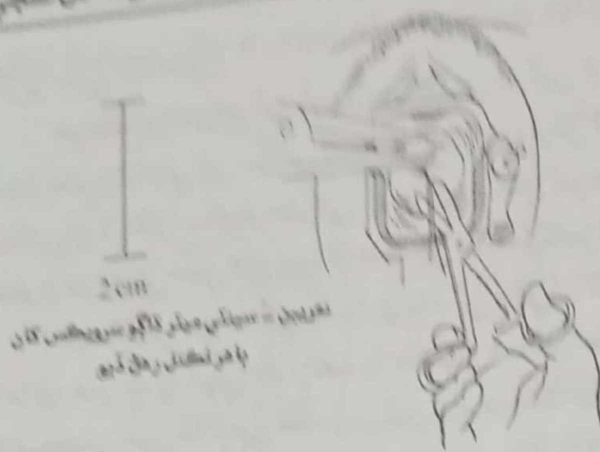
جڏهن ٽيوب سرويڪس کان ٻاهر اچي وڃي ته راڊ کي پاڻ ڏانهن ڇڪيوءِ سرويڪس کان ٻاهر ڪڍو.



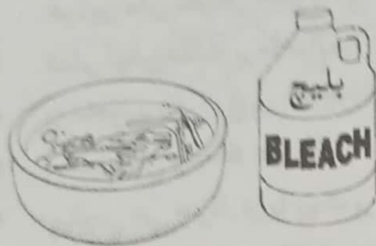
پوءِ ٽيوب ۽ راڊ ٻئي ڪڍي ڇڏيو.



14- ڌاڳا اهڙي طرح ڪٽيو جو تقريبن ٻه سينٽي ميٽر ڌاڳا سرويڪس کان ٻاهر لٽڪندا رهن. هاڻ آهستي سان ٽيناڪيولم ۽ اسپيڪيولم هٽايو



تقريبن = سينٽي ميٽر ڌاڳو سرويڪس کان ٻاهر لٽڪيل رهڻ ڏيو



15- سمورن اوزارن ۽ دستانن کي بليچ جي گاڏڙ يا ڪنهن ٻئي ڪيميڪل ڊس انفيڪٽنٽ ۾ ٻوڙيو (ڏسو صفحو 59)

16- صفحي 69 تي ڏنل هدايتن تي عمل ڪندي گاز ۽ آءِ يو ڊي انسرٽر سميت سمورين واڌي شين تڪاٽي لڳايو.

17- پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو.

آءِ يو ڊي داخل ڪرڻ کان پوءِ

عورت کي سمجهايو ته هڪ ٻن ڏينهن تائين رت اچي سگهي ٿو يا هوءَ وٽ محسوس ڪري سگهي ٿي. ايندڙ ڪجهه مهينن تائين ڪيس معمول کان وڌيڪ مقدار واري ماهواري اچي سگهي ٿي. اِها صورتحال نارمل هوندي. ڪيس سمجهايو ته آءِ يوڊيءَ کي ڪهڙي ريت چڪاسي ۽ ڪهڙين خطرناڪ علامتن تي نظر رکي (هيٺ ڏسو)

آءِ يو ڊي لڳرائيندڙ عورت باقاعدگيءَ سان طبي معائنو ڪرائيندي رهي. ڪيس پنهنجي آءِ يو ڊي به چيڪ ڪرائيندورهڻ گهرجي ته اِها پنهنجي جاءِ تي موجود آهي يا نه ۽ ڪيس ٻين علامتن تي به نظر رکڻ گهرجي ته ڪا گڙٻڙ ته نه پئي ٿئي. ماهواريءَ دوران آءِ يو ڊي ٻاهر اچي سگهي ٿي. اِن ڪري ڪيس هر ماهواريءَ کان پوءِ آءِ يو ڊي ضرور چڪاسڻ گهرجي.

عورت آءِ يو ڊي ڪيئن چڪاسي



هوءَ پنهنجا هٿ صابڻ سان چڱي ريت ڌوئي. پنهنجي هڪ آڱر عورتاڻي عضوي ۾ وجهي ۽ سرويڪس کي محسوس ڪري سرويڪس محسوس ڪرڻ مهل ڪيس ان جي مهاڙ تي ٻاهر لٽڪندڙ ڌوريون محسوس ٿيڻ گهرجن. جيڪڏهن اِهي ڌوريون محسوس نه ٿين ته ان جو مطلب آهي ته آءِ يو ڊي سندس يوٽرس ۾ هلي وئي آهي يا وري عورتاڻي عضوي کان ٻاهر نڪري وئي آهي.

گڙٻڙ جون علامتون

جيڪڏهن عورت کي ڏوريون محسوس نہ ٿين تہ کيس طبي مدد جي ضرورت هوندي صحت ڪارڪن پنهنجي فور سيپس استعمال ڪري يوٽرس اندر آءِ يو ڊي ڳولهي يا وري يوٽرس جو اندروني جائزو وٺڻ لاءِ الٽرا سائونڊ ڪرائي. آءِ يو ڊيءَ نہ هٺڻ جو هڪ سبب ان جو ٻاهر ڪرڻ بہ ٿي سگهي ٿو ان ڪري عورت کي حمل کان بچڻ لاءِ ڪنهبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو اختيار ڪرڻ گهرجي.

جيڪڏهن عورت جي ماهواري بند ٿي وڃي تہ ممڪن آهي تہ هوءَ ڳورهاري ٿي چڪي هجي. اهڙيءَ صورت ۾ کيس مڊ وائف يا ڪنهن صحت ڪارڪن سان ملڻ گهرجي. جيڪڏهن کيس انفيڪشن جون علامتون محسوس ٿين تہ بہ صحت ڪارڪن سان ملي.

هيٺين مان ڪنهن هڪ بہ علامت جو مطلب يوٽرس جو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو :



- تمام گهڻي مقدار ۾ ماهواريءَ جو رت
- ٻن ماهوارين جي وچ ۾ رت اچڻ (پهرين مهيني ۾ معمولي داغ نارمل ٿي سگهن ٿا)
- معمول کان وڌيڪ عورتاڻي عضوي مان رطوبت جو اخراج
- پيلوس جي چوڌاري يا پيٽ ۾ سور
- جنسي عمل دوران تڪليف، بخار، سيءُ لڳڻ
- طبيعت خراب محسوس ٿيڻ

عورت کي گهرجي تہ هڪدم طبي ڪارڪن سان ملي ۽ آءِ يو ڊي ڪيرائي ڇڏي

آءِ يو ڊي ڪيڻ

ڪاپرٽي آءِ يو ڊي ڏهن سالن تائين يوٽرس ۾ رهي سگهي ٿي. آءِ يو ڊيءَ جا ٻيا قسم ايتري ڊگهي عرصي تائين ڪارائتا نٿا رهن. آءِ يو ڊي پل ڪهڙي بہ قسم جي هجي، عورت جڏهن بہ چاهي ڪيرائي سگهي ٿي. آءِ يو ڊي ڪيرائڻ کان پوءِ هوءَ ڳورهاري ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ڳورهاري ٿيڻ نٿي چاهي تہ ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو ٻيو طريقو اختيار ڪري

آءِ يو ڊي ڪيڻ لاءِ:

1_ پنهنجا هٿ ڌوئو اسٽيريلائيز ڪيل دستانا پهريو ۽ ٻنهي هٿن سان يوٽرس جو معائنو ڪريو تہ جيئن اِها خاطري ٿئي تہ هوءَ ڳورهاري ناهي (جيڪڏهن هوءَ ڳورهاري آهي تہ آءِ يو ڊي ڇڪي ڪيڻ سان حمل ضايع ٿي سگهي ٿو) هڪ اسپيڪيولم داخل ڪريو.

ڊيلڪن شيلڊ

1970ع واري ڏهاڪي ۾ هڪ قسم جي آءِ يو ڊي استعمال ٿيندي هئي، جيڪا غير محفوظ هئي. اِها آءِ يو ڊي عورتن جي صحت لاءِ خطرناڪ مسئلن جو سبب ٿي بڻي. هاڻي ان "ڊيلڪن شيلڊ" کي تيار نہ ڪيو ويندو آهي پر ڪجهہ عورتن جي يوٽرس ۾ اڃا تائين موجود آهي. اهڙين عورتن کي گهرجي تہ اِها ڪيرائي ڇڏين. جديد آءِ يو ڊي محفوظ ۽ اثرائتي ٿئي ٿي.



ڊيلڪن شيلڊ غير محفوظ آءِ يو ڊي هئي

2. سرويڪس کي صاف ڪرڻ لاءِ هڪ ڍگهو پهو يا رنگ فورسيپس ۽ اينٽي سيپٽڪ گاڏڙ ۾ ٻسايل گاز استعمال ڪريو.



3. فورسيپس يا نيڊل هولڊر سان ڌوريون جهليو.

4. ڌورين کي طاقت ۽ هموار طريقي سان ڇڪينديون وڃو. آءِ يو ڊيءَ کي ٻاهر اچي وڃڻ گهرجي. جڏهن آءِ يو ڊيءَ جو پلاسٽڪ وارو سرو نظر اچي ته ان کي فور سيپس سان جهلي ڇڪي وٺو جيڪڏهن تمام گهڻي رڪاوٽ محسوس ٿي رهي هجي ته ترسي پئو! گهڻو زور لڳائڻ سان ڌاڳا يا ڌوريون ٽٽي سگهن ٿيون. آءِ يو ڊي ڪڍڻ لاءِ ڪنهن وڌيڪ تجربيڪار فرد جي مدد حاصل ڪريو.

باب 22

حمل جلد ختم ٿيڻ کان پوءِ عورت جي مدد ڪرڻ

ا

هن باب ۾:

باب 22

حمل جلد ختم ٿيڻ کان پوءِ عورت جي مدد ڪرڻ

ڪڏهن ڪڏهن حمل پنهنجي وقت کان اڳ ختم ٿي ويندو آهي. حمل ختم ٿيڻ سان گڏ ئي عورت کي رت اچڻ لڳندو آهي يا ڪيس ڪنٽريڪشن ٿيڻ لڳندا آهن. ايستائين جو حمل پاهر اچي ويندو آهي. جڏهن حمل کي ارادي سان ختم ڪيو ويندو آهي ته ان کي پار يا حمل ڪيرائڻ (Abortion) چيو ويندو آهي.

حمل ضايع ٿيڻ ڪري اڪثر عورتن ۾ مسئلا پيدا نه ٿيندا آهن پر ڪجهه عورتن سان ڪي مسئلا ٿيندا آهن. تجربيڪار ۽ ماهر فردن هٿان جيوڙن کان پاڪ اوزارن يا درست دوائن سان ضايع ڪرايل حمل گهٽ ڪري خطرناڪ نه ٿيندا آهن، پر حمل ضايع ڪرڻ جا ڪيترائي عمل محفوظ طريقي سان نه ڪيا ويندا آهن حمل ضايع ٿيڻ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 95 ڏسو. حمل ضايع ڪرڻ بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 96 ڏسو.

جلد ختم ٿيندڙ حمل جا مسئلا



جيڪڏهن عورت جو حمل جلد ختم ٿي وڃي ته ڪيس صحت جا خطرناڪ مسئلا ٿي سگهن ٿا. حمل جو ڪجهه حصو يوٽرس ۾ رهي سگهي ٿو سندس تمام گهڻو رت ضايع ٿي سگهي ٿو يا ڪيس انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. علاج نه ٿيو ته هوءَ مري به سگهي ٿي. هن باب ۾ واضح ڪيو ويندو ته :

- خطري جي علامتن تي ڪيئن نظر رکجي.
- ان عورت جي هنگامي طور تي سار سنڀال ڪيئن ڪجي جنهن کي حمل جلد ختم ٿيڻ سبب مسئلا پيش اچي رهيا هجن.

حمل جلد ختم ٿيڻ کان پوءِ طبي امداد حاصل ڪرڻ



جن عورتن کي حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرڻ سبب رت اچي رهيو هجي يا انفيڪشن ٿي ويو هجي، تن کي تڪڙي طبي امداد جي ضرورت هوندي آهي پر اڪثر کين اِها طبي امداد نه ملندي آهي. ممڪن آهي ته ڪا خرابي ٿيڻ جي صورت ۾ طبي امداد ۽ سار سنڀال جي سلسلي ۾ گهربل رقم نه هجي. ڏورانهن ڳوٺاڻي علائقن جي عورتن لاءِ شهر جي اسپتال وڃڻ انتهائي ڏيچاريندڙ يا انتهائي مهانگو ٿي سگهي ٿو فاصلو به تمام گهڻو ٿي سگهي ٿو ڪيترين ئي عورتون اِهو محسوس ڪن ٿيون ته جنسي عمل، ڪٽنبي رٿابندي يا حمل ضايع ڪرڻ بابت سماج جي عام ورتاءُ سبب کين پنهنجي حالت ڳجهه ڳوهه ۾ رکڻ گهرجي.



خوف، رقم جي کوٽ ۽ طبي امداد کان فاصلي کي ڪنهن عورت جي پريشاني يا تڪليف جو سبب نہ ٻڌجڻ گهرجي پر اهي سبب اڪثر پيڙائن جو سبب ٿيا آهن.

تمام گهڻيون عورتن جون جانيون بچائڻ ۾ مدوائفون مددگار ٿي سگهن ٿيون ڇاڪاڻ جو عام طور تي مدوائف پنهنجي ڪميونٽيءَ ۾ سڀ کان ويجهي ۽ سڀ کان ويجهڪ پروسي جوگي صحت ڪارڪن ٿئي ٿي جڏهن ڪا بيمار يا زخمي عورت اهو ڄاڻندي هجي تہ پرسان ئي ڪو اهڙو فرد موجود آهي جيڪو خوش اخلاق مهربان ۽ تربيت يافتہ آهي ۽ جيڪو پنهنجي خدمتن عيوض تمام وڏي رقم نٿو گهري تہ ان ڳالهہ جو وڌيڪ امڪان هوندو تہ اها عورت اهڙي طبي مدد حاصل ڪري جيڪا سندس زندگي بچائي سگهي ٿي.

غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرڻ



هر هنڌ عورت کي اڻ گهربل حمل ختم ڪرڻ جا طريقا ملي وڃن ٿا. پر تمام گهڻين عورتن کي محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرڻ جي سهولت نٿي ملي. اها غير قانوني يا تمام گهڻي مهانگي ٿئي ٿي. ان ڪري اڻ گهربل حمل واريون عورتون پنهنجا حمل پين طريقن سان ختم ڪرڻ جي ڪوشش ڪن ٿيون. هو اهڙين عورتن يا دائين کان حمل ضايع ٿيون ڪرائين، جن کي محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ نہ ايندو آهي. هو صابڻ ڪيميڪل ڇيڙيون ڪاٺيون يا ڪا بہ خطرناڪ شئي عورت جي يوٽرس ۾ رکي ڇڏينديون آهن. ڪي عورتون پنهنجي سر ۾ اهي طريقا آزمائڻ شروع ڪنديون آهن.





گهڻو ڪري اهي طريقا ڪارآمد ثابت نہ ٿيندا آهن. اهي سمورا خطرناڪ طريقا آهن. غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرڻ دوران هر سال هزارين عورتون موت جو ڪاچ ٿيون ٿيجن. لکين عورتون ان ڪري ڪري شنڊيون يا بيمار ٿين ٿيون.

مدد لاءِ فيصلو ڪرڻ

ڪجهہ مدوائفون اهڙين عورتن جي مدد ڪرڻ کان ڇنديون آهن جن جو غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ٿيل هوندو آهي. هو اهو سوچي سگهن ٿيون تہ حمل ضايع ڪرڻ جو مٿن الزام اچي سگهي ٿو پر جن علائقن ۾ حمل ضايع ڪرڻ غير قانوني آهي اُتي بہ اهڙين عورتن جي جان بچائڻ قانوني آهي جيڪي غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرڻ سبب تڪليف جو شڪار هجن.

ڪجهه مڊوائفون اهڙين عورتن کي طبي امداد نہ ڏيڻ چاهينديون آهن، جن جو غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪيو ويو هجي، ڇاڪاڻ جو هو ان کي غلط ڪم ليکينديون آهن پر ڪنهن اهڙي عورت کي طبي امداد ڏيڻ جيڪا غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ خطري جو شڪار هجي، حمل ضايع ڪرڻ جهڙو عمل ناهي، جيڪڏهن اهڙي ڪنهن عورت کي طبي مدد نہ ملي تہ هوءِ مري پوندي ۽ ڪنهن بہ انسان جي جان بچائڻ ڪنهن بہ ريت غلط ڪم نہ پر نيڪي آهي. جڏهن عورتون بيمار هجن پوءِ پل ڪهڙي بہ سبب ڪري، تہ مڊوائف کي هر صورت ۾ سندن مدد ڪرڻ گهرجي.



حمل ختم ٿيڻ تي جذباتي سهارو

اهڙيون عورتون ڏپ، اداسي يا پريشاني محسوس ڪري سگهن ٿيون، جن جو حمل ضايع ٿي ويو هجي يا ڪرايو هجي. اِها حالت خاص طور تي اوڏي مهل ٿي سگهي ٿي، جڏهن اِهي عورتون ان جي ڪري صحت جي مسئلن جو شڪار بڻجن. اِها جذباتي پيڙا اوتري ئي اهم آهي، جيتري جسماني تڪليف جيڪا عورتون محسوس ڪن ٿيون. اوهين ڪنهن عورت جي صحت جي مسئلن جي سار سنڀال کان اڳ، ان دوران ۽ ان کانپوءِ عورت جو خيال رکي جذباتي پيڙا ۾ سندس سهارو بڻجي سگهو ٿيون.



جڏهن ڪنهن عورت جو حمل ضايع ٿيندو آهي تہ هوءِ انتهائي مايوس ٿي سگهي ٿي تہ سندس حمل ختم ٿي ويو آهي، ممڪن آهي تہ هوءِ پنهنجو پاڻ کي ان جو ذميوار ليکي ۽ غلط طور تي سوچڻ لڳي تہ حمل سندس پنهنجي ڪنهن غلطي يا خرابيءَ سبب ضايع ٿيو آهي. ان بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو ڏسو95) تہ حمل ڪهڙن سببن ڪري ضايع ٿي سگهي ٿو ۽ حمل ضايع ٿيڻ کان پوءِ عورت کي طبي امداد ۽ سهارو ڪيئن ڏجي.

حمل ضايع ڪرڻ سبب صحت جي خطرناڪ مسئلن جي شڪار ٿيندڙ عورت جو عام طور تي مناسب خيال نہ رکيو ويندو آهي. حمل ضايع ڪرائيندڙ محفوظ طريقي سان حمل ضايع نہ ڪرايو هجي. ممڪن آهي هوءِ بد لحاظ، بداخلاق يا بيرحم هجي. ممڪن آهي تہ حمل ضايع ڪرائڻ وارو عمل عورت لاءِ پيڙا ۽ ڏپ جو سبب رهيو هجي. جتي حمل ضايع ڪرائڻ غير قانوني هوندو آهي اُتي ممڪن آهي تہ عورت جي من ۾ اهو ڏپ واسو ڪيل هجي تہ ڪيس سزا لڳي سگهي ٿي. اهڙين عورتن جو خاص طور تي گهڻو خيال رکو.

مڊوائف جذباتي پيڙا جي شڪار عورت جي مدد ڪري سگهي ٿي

ڄاڻ جي مٽا سٽا ڪريو

- واضح ڪريو تہ بيماري يا رت وهڻ جو سبب ڇا آهي.
- سمجهايو تہ اوهين مدد واسطي ڇا ڪري رهيون آهيو



- جيڪڏهن هوءَ ٻيهر ڳورهاري ٿيڻ نٿي چاهي ته ڪٽنبي رٿا بندي، جو ڪو اهڙو طريقو چونڊڻ ۾ سندس مدد ڪريو جيڪا هُن لاءِ ٺيڪ هجي (ڏسو باب 17)

ٻڌوءِ مدد ڪريو

- ڪائنس پڇو ته هوءَ جيڪي ڪجهه محسوس ڪري رهي آهي، تنهن بابت ڳالهائڻ چاهيندي؟ ممڪن آهي ته هوءَ اوستائين ڪجهه نه ٻڌائي، جيستائين اوهين پڇو نه.
- جيڪڏهن هوءَ ڳالهائڻ يا روئڻ پٽڻ چاهي ٿي ته ڪيس اِهو ڪجهه ڪرڻ ڏيو.
- ڪيس اهڙي ريت آٿت ڏيو جيئن ڪنهن ويجهي مٽ مائٽ ڪي ڏبي آهي.

بيمار هئڻ تي عورت کي الزام نه ڏيو

ڪجهه ماڻهو سمجهندا آهن ته عورت ان ڪري بيمار ٿئي ٿي جو هوءَ ان لائق آهي. مثال جي طور تي ڪجهه مڊوائفون سمجهنديون آهن ته ڪجهه عورتن جو حمل ان ڪري ڪرندو آهي جو هو خراب عورتون آهن. ڪجهه ٻين مڊوائفن جي خيال موجب جيڪي عورتون ان ڪانپوءِ بيمار ٿين ٿيون، تن کي حمل ضايع ڪرائڻ جي سزا ٿي ملي. سچ اِهو آهي ته ڪو به بيمار ٿيڻ جو مستحق ناهي ۽ جيڪو به بيمار ٿئي سو علاج جو مستحق ضرور ٿئي ٿو.

عورتن کي سندن بيماريءَ تي ملامت ڪرڻ سان سندن صحتياب ٿيڻ ۾ مدد نه ملندي آهي

حمل ختم ٿيڻ کان پوءِ جسماني سار سنڀال



عورت جي جسماني علامتن جو معائنو ڪريو مثال جي طور تي سندس بخار، نبض ۽ سندس جاري ٿيندڙ رت جو مقدار. ان ريت اوهان کي پتو لڳندو ته ڪيس ڪنهن قسم جي طبي امداد گهرجي يا نه.

چڱيون علامتون

- پيٽ جي هيٺين حصي ۾ ڪجهه ڏينهن تائين هلڪو سور ۽ وٽ
- ڪجهه ڏينهن يا ٻن هفتن تائين هلڪي مقدار ۾ رت جاري ٿيڻ (ايتري ئي مقدار ۾ جيترو معمول واري ماهواريءَ ۾ ايندو آهي)

خطري جون علامتون

- پيٽ جي هيٺئين حصي ۾ شديد وٽ
- پيٽ جي هيٺين حصي ۾ سوڄ يا ان جو سخت ٿي وڃڻ
- وڏيل بخار 100.4 فارن هائيٽ (38 ڊگري سينٽي گريڊ يا ان کان وڌيڪ)

- تمام گهڻو رت جاري ٿيڻ، وڏن لڪرن جي صورت ۾
- رت اچڻ يا ٻن هفتن کان وڌيڪ عرصي تائين رت جاري رهڻ، تمام گهڻو جيءَ ڪچو ٿيڻ
- تيز نبض، 100 ڌڙڪا في منٽ
- عورتائي عضوي مان بدبو اچڻ، غشي يا غنودگي محسوس ٿيڻ

اوهان کي ڪائنس ان حمل بابت به پڇڻ گهرجي.

پتو لڳايو ته هوءَ ڪيترو عرصو ڳورهاري رهي: حمل جي شروعاتي عرصي ۾ جنهن عورت جو حمل ضايع ٿيو هجي يا ڪرايل هجي، تنهن جي مدد ڪرڻ ان عورت جي پيٽ ۾ وڌيڪ سولي ٿئي ٿي، جنهن جو حمل آخري ڏينهن ۾ ختم ٿيو هجي. جيڪڏهن ڪا عورت ٽن مهينن کان وڌيڪ عرصو ڳورهاري هئي ۽ هاڻ مسئلن جو شڪار آهي ته طبي امداد حاصل ڪريو.

معلوم ڪريو ته حمل ڪيئن ختم ٿيو: جنهن عورت جو حمل ضايع ٿي ويو آهي يا ڪرايل آهي، تنهن اِهو عمل جيڪڏهن ڪنهن تربيت يافتا صحت ڪارڪن يا مڊ وائف کان ڪرايو آهي، جنهن جيوڙن کان پاڪ اوزار استعمال ڪيا آهن ته اهڙي عورت کي ڪو وڏو انفيڪشن ٿيڻ يا ڪو وڏو نقصان رسڻ جو امڪان اُن عورت جي پيٽ ۾ گهٽ هوندو، جنهن جو حمل ڪنهن اهڙي فرد هٿان ختم ٿيو هجي، جنهن غير محفوظ اوزار استعمال ڪيا هجن. مثال جي طور تي جيڪڏهن عورت اوهان کي اِهو ٿي ٻڌائي ته سندس حمل ختم ڪرڻ لاءِ ڪنهن ڇهنبدار تار استعمال ڪئي آهي ته اوهان جي سمجهه ۾ اچي ويندو ته ان جي پيچاپيل نقصان جون علامتون جسم اندر ڳولهڻيون پونديون (ڏسو صفحو 433).

ياد رکو ممکن آهي ته عورت سولائي سان نه ٻڌائي ته حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کان پوءِ ڇا ٿيو. سوال تميز اخلاق ۽ نرميءَ سان ڪريو ۽ اِها ڳالهه يقيني بڻايو ته عورت کي اِهو پتو آهي ته هو جيڪي ڪجهه اوهان کي ٻڌائي رهي آهي سو اوهين ڪنهن بي صحت ڪارڪن يا مڊوائف ڪانسواءِ ڪنهن کي به نه ٻڌائينديون.

هن باب جي باقي حصي ۾ اِهو ڄاڻايو ويو آهي ته اهڙي عورت جي مدد ڪيئن ڪجي، جنهن کي حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ سبب مسئلا پيش اچي رهيا هجن.

عورتن کي ٻڌايو ته هو پنهنجو خيال ڪهڙيءَ ريت رکي سگهن ٿيون

عورت کي حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کانپوءِ ڪجهه ڏينهن تائين پنهنجو چڱي ريت خيال رکڻ گهرجي. ان ريت هوءَ انفيڪشن کان بچي سگهي ٿي ۽ تيزيءَ سان تندرست ٿيڻ ۾ به مدد ملندي



- وڏي مقدار ۾ پاڻيات پيئي ۽ غذائيت واري خوراڪ کائي (ڏسو صفحا 33 کان 43)
- گهڻو آرام ڪري
- هڪ هفتي تائين وڌيڪ محنت وارا ڪم ڪار نه ڪري

- روزانو وهنجي پر رت ٻيهڻ جي ڪجهه ڏينهن کانپوءِ تائين نه پچڪاريءَ جي مدد سان صفائي ڪري ۽ نه ئي پاڻيءَ جي ٽب ۾ ويهي.
- رت روڪڻ لاءِ صاف ڪپڙا يا پيڊ استعمال ڪريو ۽ پيڊ اڪثر تبديل ڪنديون رهو.

ان ڪانسواءِ عورت کي پنهنجي عورتاڻي عضوي جي اندر ڪا شئي نه رکڻ گهرجي. ڪيس گهٽ ۾ گهٽ ٻه هفتا جنسي عمل نه ڪرڻ گهرجي. رت اچڻ بند ٿيڻ کان پوءِ به ڪجهه ڏينهن تائين جنسي عمل نه ڪري.

حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کان پوءِ ٿيندڙ مسئلن لاءِ هنگامي سار سنڀال

ان صورت ۾ عورت کي جيڪي ٻه سڀ کان وڌيڪ خطرناڪ مسئلا پيش اچي سگهن ٿا سي آهن تمام گهڻو رت وهڻ ۽ انفيڪشن.

انفيڪشن اُن وقت ٿي سگهي ٿو جڏهن:

- حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کان پوءِ حمل جو ڪجهه حصو يوٽرس اندر رهجي وڃي (ڏسو ايندڙ صفحو)
- حمل ضايع ڪرائڻ دوران جيوڙا يوٽرس جي اندر هليا وڃن. اُن صورت ۾ جو ڪا اهڙي شئي يوٽرس ۾ استعمال ڪئي وئي هجي جيڪا جيوڙن کان پاڪ نه هجي. انفيڪشن بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو صفحو 429)

رت اُن وقت وهندو آهي جڏهن :

- حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کان پوءِ به ڪجهه حصو يوٽرس ۾ رهجي ويو هجي.
- يوٽرس يا عورتاڻو عضوو حمل ضايع ڪرائڻ دوران ڪنهن اوزار سان ڪپيو ويو هجي (ڏسو صفحو 415)
- يوٽرس ۾ انفيڪشن ٿي ويو هجي



خبردار! جيڪڏهن ڪنهن عورت جو تمام گهڻو رت وهي رهيو هجي يا شديد انفيڪشن ٿي پوي ته ڪيس شاڪ ٿي سگهي ٿو (ڏسو صفحو 434) ايستائين جو هوءَ مري به سگهي ٿي
فوري طور تي طبي امداد حاصل ڪريو.

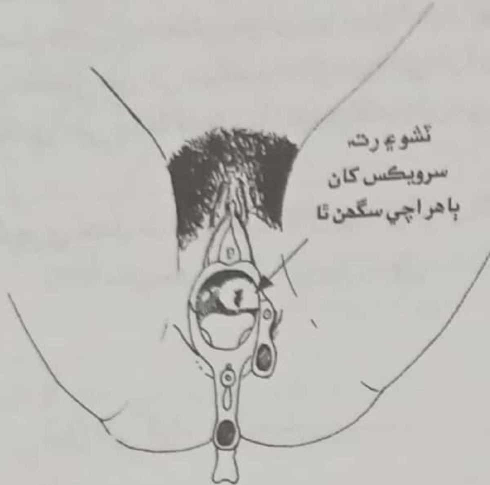


جيڪڏهن اوهان کي ڪنهن عورت جي حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کان پوءِ سنڌس مدد جي تربيت ڏني وئي آهي ته اوهين پنهنجي سر به سنڌس مدد ڪري سگهو ٿيون.

اڌورو حمل ضايع ڪرائڻ (يوٽرس اندر ٽشو رهجي وڃڻ)

اڌورو حمل ضايع ڪرڻ، رت وهڻ يا انفيڪشن جو هڪ عام سبب آهي. رت جو وهڻ يا انفيڪشن اوستائين ختم نہ ٿيندو جيستائين يوٽرس مان سمورا ٽشو صاف نہ ڪيا وڃن.

خطري جون علامتون



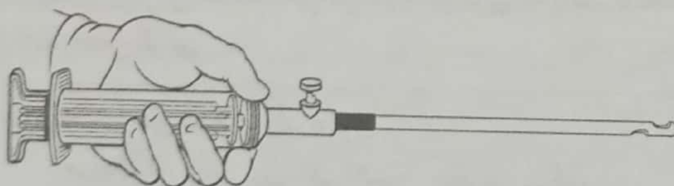
- **ٽشوئن جو يوٽرس کان ٻاهر اچڻ،** جيڪڏهن پيلوس جو معائنو ڪري رهيون آهيو تہ سرويڪس کان ٽشوئن جا ٽڪرا ٻاهر نڪرندي ڏسي سگهو ٿيون يا وري ممڪن آهي تہ محسوس ڪريو تہ يوٽرس اڃا تائين وڏيل آهي، ڇاڪاڻ جو ان ۾ ٽشو موجود آهن.
- **انفيڪشن،** عورت کي بخار ٿي سگهي ٿو سندس عورتاڻي عضوي مان بدبو اچي سگهي ٿي يا سندس پيٽ ۾ سور ٿي سگهي ٿو. (ڏسو صفحو 429)
- **عورتاڻي عضوي مان تمام گهڻو رت وهڻ** (ڏسو صفحو 432)

اڌوري حمل جو علاج

اڌوري حمل ضايع ڪرائڻ کانپوءِ يوٽرس خالي ڪرڻ جا ڪيترائي طريقا آهن. هن ڪتاب ۾ اسين ٻڌائينداسين تہ هيٺ ڄاڻايل طريقا ڪهڙي ريت استعمال ڪري سگهجن ٿا:

- ايم وي اي
- دوائون
- جيڪڏهن مٿيان ٻئي طريقا اختيار نٿيون ڪري سگهو تہ سرويڪس مان ٽشو ڪڍڻ لاءِ فورسيپ يا ٻيا طريقا.

ايم وي اي


مينوئل ويڪيوم ايسپائريشن لاءِ سرنج ۽ ڪينولو

اڌوري حمل ضايع ڪرڻ جو سڀ کان بهتر علاج اِهو آهي تہ مينوئل ويڪيوم ايسپائريشن (ايم وي اي، ڏسو باب 23) استعمال ڪندي يوٽرس کي خالي ڪجي.

جيتوڻيڪ ايم وي اي جو استعمال عام طور تي حمل جي شروعاتي ٽن مهينن ۾ ئي محفوظ ٿئي ٿو پر پوءِ بہ اِهو ڪنهن اهڙي عورت لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو جنهن جو اڌورو حمل ضايع ڪرايو ويو هجي.

دوائن ذريعي علاج

اڌوري حمل ضايع ڪرائڻ ڪان پوءِ ٻه دوائون يوٽرس کي خالي ڪرڻ ۾ مدد ڏئي سگهن ٿيون، ميزوسو پروسول ۽ ارگوميٽرين. ميزوپروسول کي عورتاڻي عضوي ۾ وڌو ويندو آهي. اِها يوٽرس کي تنڱ ڪندي آهي ۽ انجي اندر موجود ڪنهن به ٽشو کي ٻاهر ڌڪيندي آهي. ان دوا جو استعمال اُن وقت سڀ کان وڌيڪ بهتر ٿيندو آهي، جڏهن اوهان کي ايم وي اي سميت هنگامي طبي امداد حاصل هجي. ڇاڪاڻ جو ان دوا سان تمام گهڻو رت جاري ٿي سگهي ٿو ۽ اِها دوا هر ڀيري يوٽرس کي مڪمل طور تي صاف نہ ڪندي آهي. ارگوميٽرين هڪ ٻي دوا آهي. جيڪا ڪنٽريڪشن پيدا ڪندي آهي ۽ اِها ڦڪِ يا انجيڪشن ذريعي ڏئي سگهجي ٿي.



اڌوري حمل ضايع ڪرڻ ڪان پوءِ يوٽرس خالي ڪرڻ لاءِ

- 800 مائيڪرو گرام ميزوپروسول........................ عورتاڻي عضوي ۾ داخل ڪريو ٻه ڀيرا، 24 ڪلاڪن جي وٿيءَ سان

يا

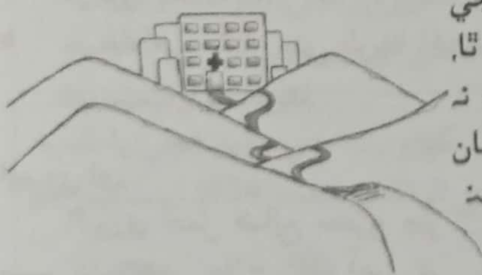
- 0.2 ملي گرام ارگوميٽرين........................ گوري، ڦڪِ لاءِ، فقط هڪ ڀيرو

يا

- 0.5 ملي گرام ارگوميٽرين انجيڪشن................ ڏوئنٽري ۾، فقط هڪ ڀيرو

جڏهن ميزوپروسول کي حمل ختم ڪرڻ استعمال ڪجي

حمل جي شروعاتي ٽن مهينن ۾ حمل ختم ڪرڻ لاءِ ميزوپروسول کي ٻين دوائن، عام طور تي ميفر پريسون سان گڏ استعمال ڪري سگهجي ٿو (ڏسو صفحو511) ڇاڪاڻ جو ميزوپروسول دوائن جي دڪان تان ملي ٿي ۽ مهانگي ناهي، ڪجھ عورتون پنهنجا حمل ختم ڪرڻ لاءِ اِها دوا پنهنجي سر استعمال ڪنديون آهن. ميزوپروسول ذريعي حمل ختم ڪندي اِها ڳالھ انتهائي اهم آهي تہ هنگامي طبي امداد حاصل ٿي سگهندي هجي ڇاڪاڻ جو ان دوا سان تمام گهڻو رت وهي سگهي ٿو اڌوري حمل جي ضايع ٿيڻ جو بہ خطرو هوندو آهي. يا ٻيا خطرناڪ مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. فقط ميزوپروسول ذريعي يوٽرس جي صفائي ۾ ڪيترائي ڪلاڪ يا ڏينهن لڳي سگهن ٿا. جيڪڏهن اِها دوا يوٽرس کي مڪمل طور تي صاف نہ ڪري تہ عورت کي گهرجي تہ ڪنهن ٻئي طريقي سان پنهنجو يوٽرس صاف ڪرائڻ لاءِ ڪا تربيت يافتہ صحت ڪارڪن ڳولهي.



سرويڪس مان ٽشو صاف ڪرڻ

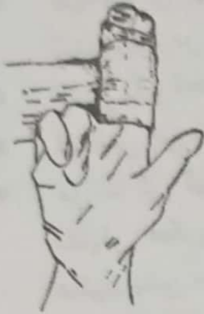
جيڪڏهن ايم وي اي نٿيون ڪري سگهو دوائون نٿيون ڏئي سگهو ۽ يوٽرس جي صفائي لاءِ ڪنهن ٻي صحت ڪارڪن جي مدد نٿيون وٺي سگهو تہ اسپيڪيولم سان معائنو ڪريو ۽ سرويڪس کان ٻاهر ايندڙ ٽشو يا رت جا ڳڙا ڳولهيو.



ٻلهي هٿن سان معائنو ڪريو

ٽشو يا رت جا ڳڙا هٽائڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ فورسيپ يا ٽوئيزر استعمال ڪريو. اهو طريقو سدائين ڪارائتو نه هوندو آهي پر ڪجهه نه هٽڻ کان اِهو بهتر آهي.

جيڪڏهن اوهان وٽ اسپيڪيولم ناهي پر پنهنجي هٿن سان معائنو ڪرڻ ڄاڻو ٿيون (ڏسو صفحو 401) ته پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئو ۽ جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو. عورت جو يوٽرس محسوس ڪرڻ لاءِ سندس عورتاڻي عضوي ۾ پنهنجون ٻه آڱريون داخل ڪريو. پنهنجي آڱرين کي سرويڪس جي مُهاڙ اندر آرپار حرڪت ڏيو. جيڪڏهن سرويڪس جي اندران اينڊڙ ٽشو محسوس ڪريو ته اِهو آهستي سان ڪڍڻ جي ڪوشش ڪريو. جيڪڏهن ٽشو تمام گهڻو سٽيو آهي ۽ جهلڻ تي ترڪي ٿو وڃي ته پنهنجي ٻن آڱرين تي جيوڙن کان پاڪ چاريدار پٽي (گاز) يا جيوڙن کان پاڪ سنهڙي سوتي ڪپڙي جي ليڙ ويڙهيو ۽ ٽشو ڪڍڻ جي ڪوشش ڪريو. اهو ڪرڻ سان عورت کي تڪليف ٿي سگهي ٿي، ان ڪري نرميءَ سان اِهو ڪم ڪريو. اهو طريقو تمام گهٽ مددگار ثابت ٿئي ٿو پر ڪجهه نه هٽڻ کان بهتر آهي.





خبردارِ ! جيڪڏهن اڻپوري ضايع ٿيل حمل جا ٽشو ڪڍڻ جي ڄاڻ نه اٿوَ ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو ته جيئن ٽشو نڪري سگهن. طبي مرڪز ويندي رستي ۾ عورت جي انفيڪشن جو علاج انهن دوائن سان ڪريو جيڪو صفحي 430 تي ڄاڻايل آهي ۽ شاڪ جي علامتن تي نظر رکو (ڏسو صفحو 434)

جڏهن ٽشو ڪڍي ڇڏيو ته:

- ٻاهران کان يوٽرس کي محسوس ڪريو ته جيئن اِهو پتو لڳي ته اِهو نرم آهي يا نه. يوٽرس کي سخت رکڻ لاءِ هر ڪجهه ڪلاڪن کان پوءِ انجي مالش ڪريو (ڏسو صفحو 238)
- انفيڪشن جي علامتن تي نظر رکو (هيٺ ڏسو)



انفيڪشن

يوٽرس ۾ انفيڪشن واري عورت سخت خطري ۾ آهي. انفيڪشن يوٽرس کي نقصان رسائي سگهي ٿو ۽ اهو رت ۾ پکڙجي سگهي ٿو. سيپسس تمام گهڻو خطرناڪ هوندو آهي. ان سان شاڪ ٿي سگهي ٿو يا اِهو موت جو سبب پڻ بڻجي سگهي ٿو. عورتن کي وڌ کان وڌ انفيڪشن حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ ٿي ٿيندا آهن. خاص طور تي جڏهن جيوڙن کان پاڪ نه ڪيل اوزار استعمال ڪيا ويندا هجن يا وري اهڙي حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کانپوءِ ٿيندا آهن. جيڪي مڪمل نه هجن پر ڪڏهن ڪڏهن محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ به انفيڪشن ٿي پوندو آهي.

خطري جون علامتون

- وڌيل بخار 100.4 ڊگري فارن هائيٽ (38 ڊگري سينٽي گريڊ) کان وڌيڪ
- پيٽ جو سُڄي پوڻ، سخت ٿيڻ يا ان ۾ سور ٿيڻ
- عورتاڻي عضوي مان بدبودار رطوبت خارج ٿيڻ

- تيز نبض 100 پيرا في منٽ کان وڌيڪ
- پاڻ کي بيمار ۽ ڪمزور محسوس ڪرڻ
- ڪنبڻي ۽ ڏڪڻي محسوس ڪرڻ

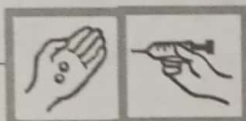
انفيڪشن جي شڪار ٿيڻ واري عورت جي مدد ڪرڻ

- جيڪڏهن عورت جي يوٽرس ۾ ٽشو اجا تائين موجود آهن ته ٽشو ڪيڍڻ تائين انفيڪشن ٺيڪ نه ٿيندو. يوٽرس کي خالي ڪرڻ جي 427 ۽ 428 صفحن تي ڏنل طريقن مان ڪو استعمال ڪريو
- اينٽي بايوٽڪ دوائون ڏيو (هيٺ ڏسو)
- ٽيٽانس جي انفيڪشن کان بچاءُ جي طريقن لاءِ صفحو 431 ڏسو.
- عورت کي گهڻي مقدار ۾ پاڻياٺ پيئڻ ۾ مدد ڏيو. ان ريت سندس جسم کي انفيڪشن جو مقابلو ڪرڻ ۾ مدد ملندي جيڪڏهن ڪيس پيئڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي آهي ته ڪيس ري هائيڊريشن مشروب (ڏسو صفحو170) ريڪٽل فلوئيڊ (ڏسو صفحو358) يا آءِ وي (ڏسو صفحو 366) ڏيو.
- عورت کي وڌيڪ غذائيت واري خوراڪ کائڻ ۾ مدد ڏيو. ڪجهه تازا ميوا جهڙوڪ نارنگي، زيتون، پپيتو انب ۽ بريڊ فروٽ جن ۾ وٽامن سي هوندي آهي ۽ جيڪي انفيڪشن جو مقابلو ڪرڻ ۾ مدد گار ٿين ٿا.



- جيڪڏهن اوهان کي پتو آهي ته انفيڪشن روڪڻ لاءِ نباتاتي دوائون ڪيئن استعمال ڪيون وينديون آهن ته عورت کي اهي دوائون ڏئي سگهو ٿيون پر ڪا به نباتاتي دوا يوٽرس ۾ داخل نه ڪريو.

(نباتاتي دوائن جي ڪارائتي يا نقصانڪار هئڻ بابت فيصلو ڪرڻ لاءِ صفحو 21 ڏسو)



انفيڪشن جي علاج لاءِ

طبي امداد حاصل ڪريو طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ ويندي رستي ۾ هيءُ دوائون ڏيو. انهن دوائن بابت مڪمل ڄاڻ لاءِ ڪتاب جي آخر ۾ ڏنل دوائن وارو باب ڏسو.

- ٻه ملي گرام ايمپيسلين... انجيڪشن، ڏوٺري ۾، ڏينهن ۾ چار ڀيرا
  ۽
- 300 ملي گرام جينٽا مائيسين... انجيڪشن، ڏوٺري ۾، ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو (يا عورت جي وزن جي هر ڪلو گرام جي حساب سان 5 ملي گرام جينٽامائيسين ڏيو)
  ۽
- 400 کان 500 ملي گرام ميٽرونائيڊا زول.... ڳڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا

جيڪڏهن انفيڪشن جون علامتون 48 ڪلاڪن تائين نظر نه اچن ته اينٽي بايوٽڪ بند ڪريو پوءِ ڊوڪسي سائيڪلين گوريون شروع ڪرايو.

جاري....

جڏهن علامتون 48 ڪلاڪن تائين نظر نہ اچن

- 100 گرام ڊوڪسي سائيڪلين.................. کائڻ لاءِ ڏينهن ۾ ٻہ پيرا. ڏهن ڏينهن تائين

جيڪڏهن انجيڪشن نٿيون هڻي سگهو يا مٿيون دوائون اوهان وٽ نہ آهن تہ انهن بدران کائڻ لاءِ هيءَ دوائون ڏئي سگهو ٿيون :

- 3.5 گرام ايمپيسلين.................. کائڻ لاءِ فقط هڪ پيرو

ءِ

- 100 ملي گرام ڊوڪسي سائيڪلين ... کائڻ لاءِ ڏينهن ۾ ٻہ پيرا. ڏهہ ڏينهن

ٽيٽانس



هيءَ هڪ قسم جو انفيڪشن آهي. جيڪو غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرڻ جي ڪري ٿئي ٿو. جن عورتن کي ٽيٽانس جو ٽڪو لڳل نہ هوندو آهي ۽ جيڪڏهن حمل ضايع ڪرڻ دوران سندن يوٽرس ۾ ڪا اهڙي شئي داخل ڪئي وڃي. جيڪا جيوڙن کان پاڪ نہ هجي تہ اهڙي عورتن کي ٽيٽانس. ايستائين جو مرڻ جو بہ شديد خطرو هوندو آهي.

جيڪڏهن عورت جو غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرايو ويو هجي ۽ گذريل ڏهن ڏينهن اندر ڪيس ٽيٽانس کان بچاءَ جو ٽڪو نہ لڳو هجي تہ ڪيس هڪدم ٽيٽانس اينٽي ٽاڪسن ڏيو.



ٽيٽانس انفيڪشن کان بچاءُ لاءِ:

- 1500 يونٽ ٽيٽانس اينٽي ٽاڪسن... ڏوئنري ۾ انجيڪشن ذريعي ۽ چئن هفتن کانپوءِ
- 0.5 ملي ليٽر ٽيٽانس ٽاڪسائيڊ ويڪسينيشن.. ڏوئنري ۾ انجيڪشن ذريعي

ٽيٽانس جون علامتون



- مٿي ۾ سور
- ڳڙڪائڻ ۾ ڏکيائي
- ڳچيءَ جو سيٽجي وڃڻ
- جاڙين ۾ ڇڪ
- جسم جو سخت، بي لچڪ ٿيڻ ۽ سيٽجي وڃڻ

- ڏوئڻرن ۾ تڪليف سان گڏ ڇڪ
- وٽ

ٽيٽانس جي انفيڪشن جي علامتن جي شروعات انفيڪشن ٿيڻ جي ڪيترن ئي هفتن کان پوءِ ٿيندي آهي.

جيڪڏهن ڪا عورت ٽيٽانس وگهي بيمار ٿيل هجي ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو، طبي امداد لاءِ ويندي رستي ۾ عورت کي پاسيرو ليٽڻ ۾ مدد ڪريو ڪيس پرسڪون رکو ۽ روشنيءَ کان بچايو. سمورين عورتن کي ٽيٽانس کان بچاءَ جا ٽُڪا لڳڻ گهرجن. ان بابت وڌيڪ ڄاڻ لاءِ صفحو 107 ڏسو.

رت وهڻ

حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کان پوءِ اوتري مقدار ۾ رت وهڻ معمول جي ڳالهه آهي، جيترو هر ماهواريءَ ۾ ايندو آهي. ڪجهه عورتن کي ٿوري مقدار ۾ رت ٻن هفتن تائين ايندو آهي، ٻن ڏينهن کان پوءِ ان جو رنگ گهرو ٿيڻ گهرجي، چمڪندڙ ڳاڙهو نه. ان کان وڌيڪ مقدار ۾ رت وهڻ معمول موجب ناهي ۽ اهو خطرناڪ ٿي سگهي ٿو جيڪڏهن ڪنهن عورت کي حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ تمام گهڻو رت اچي رهيو هجي ۽ خاص طور تي جيڪڏهن رت جو رنگ چمڪيدار ڳاڙهو هجي ۽ ان ۾ ڪجهه ڳوڙهيون به هجن ته ان جو مطلب آهي ته اِهو رت تازو آهي ۽ وهي رهيو آهي، عورت خطري ۾ آهي ۽ اِهو رت بند ٿيڻ گهرجي. جيڪڏهن سندس رت وهندو رهيو ته هوءَ شاڪ ۾ وڃي سگهي ٿي (ڏسو صفحو 434) ايستائين جو مري به سگهي ٿي.

حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ کان پوءِ عورتن کي تمام گهڻو رت اوڏي مهل ايندو آهي، جڏهن :

- يوٽرس معمول موجب نه سُسي
- يوٽر جي اندر تشو رهجي وڃن
- جسم جي اندر ڪو زخم هجي (ڏسوصفحو433)

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي تمام گهڻو رت اچي رهيو آهي ته هوءَ پنهنجي مدد پاڻ ڪري سگهي ٿي



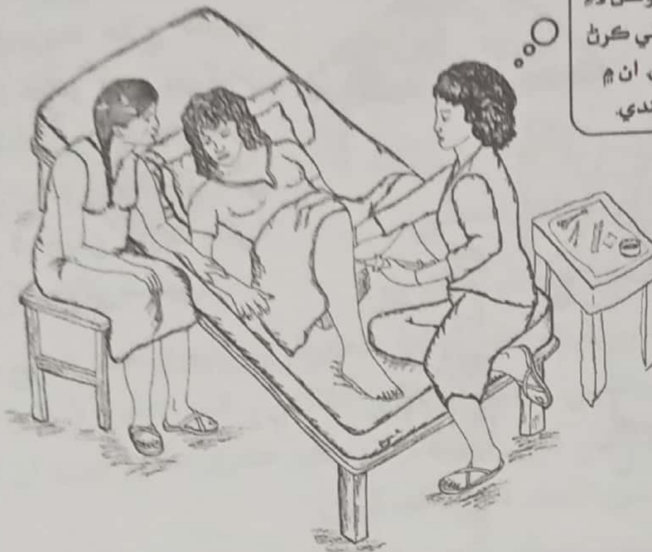
جيڪڏهن ڪنهن عورت کي رت اچي رهيو آهي ۽ سندس مدد لاءِ ڪو به موجود ناهي ته هوءَ پنهنجي سر رت روڪڻ جي ڪوشش ڪري سگهي ٿي. اِهو طريقو ممڪن آهي ته رت روڪڻ لاءِ ڪافي نه هجي پر اِهو رت وهڻ جي رفتار گهٽائي ضرور سگهي ٿو.

يوٽرس کي سُسائڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ اِهو ڪريو جو ليٽي پئو يا پالٽي هڻي ويهي رهو ۽ پيٽ جي هيٺيئين حصي جي زور سان مالش ڪريو جيڪڏهن يوٽرس ۾ تشو آهن ته عورت هيٺ ڏانهن زور لڳائي، اِهي تشو ٻاهر ڪيدي سگهي ٿي، جيئن هوءَ آنڊن تي زور ڏيئي انهن کي حرڪت ڏيندي آهي، يا ٻار کي پنهنجي جسم کان ٻاهر ڌڪڻ لاءِ

ڪندي آهي.

اهڙي عورت جي مدد ڪرڻ جنهن جو رت وهي رهيو هجي

1– يوٽرس کي خالي ڪرڻ ذريعي رت جو وهڪرو روڪڻ ۾ مدد ڪريو (ڏسو صفحو 427)



2– جيستائين يوٽرس سخت آهي، هر ڪجھ ڪلاڪن کانپوءِ ان جي مالش ڪريو (ڏسو صفحو 238) تہ جيئن يوٽرس ۾ موجود ٽشو ۽ رت ٻاهر ڪڍڻ ۾ مدد ملي سگهي.

عورت ۾ انفيڪشن جو پتو لڳائڻ لاءِ معائنو ڪريو.

عورت ۾ شاڪ جي علامتن تي نظر رکو (ڏسو صفحو 434)



اندروني زخم (جسم جي اندر زخم)

حمل ضايع ڪرائڻ سبب اندروني زخم ڪنهن تيز اوزار سبب لڳندو آهي، جنهن ڪري يوٽرس ۾ سوراخ ٿي پوندو آهي. اِهو اوزار، جسم جي اندر ٻين عضون جهڙوڪ ٻچيدانين يا مٿين آنڊن يا مثاني کي بہ نقصان رسائي سگهي ٿو.

جڏهن ڪنهن عورت کي اندروني زخم ٿئي تہ ممڪن آهي تہ سندس پيٽ ۾ رت وهندو رهي، جيڪو اوهان کي نظر نہ اچي يا ڪيس عورتاڻي عضوي مان رت اچي سگهي ٿو جيڪو ڏسي سگهجي ٿو.

خطري جون علامتون

- پيٽ تاڻيل هجي ۽ سخت محسوس ٿئي ۽ ان جي اندر ڪو آواز يا گُڙگُڙ ٻڌڻ ۾ نہ اچي.
- پيٽ ۾ تمام گهڻو سور ۽ وٽ هجي.
- سيءُ، ڪنبڻي يا ڏڪڻيءَ سان گڏ بخار اچي.
- جيءُ ڪچو ٿيڻ ۽ اُلٽي
- هڪ يا ٻنهي ڪُلهن ۾ سور
- شاڪ





خبردار! جنهن عورت کي اندروني زخم هجي، تنهن کي آپريشن لاءِ هڪدم ڪنهن اسپتال يا صحت مرڪز ڪڻائي وڃو. آپريشن کانسواءِ هوءَ مري سگهي ٿي.



طبي مرڪز ويندي رستي ۾ عورت جو اهڙي ريت علاج ڪريو، جيئن شاڪ لاءِ ڪيو آهي، پر ڪيس وات ذريعي ڪا شئي کائڻ پيئڻ لاءِ نه ڏيو (وات رستي دوائون يا ٿورڙو پاڻي ڏيڻ ٺيڪ آهي ته جيئن عورت پاڻيءَ جي مدد سان دوا ڳڙڪائي سگهي.)

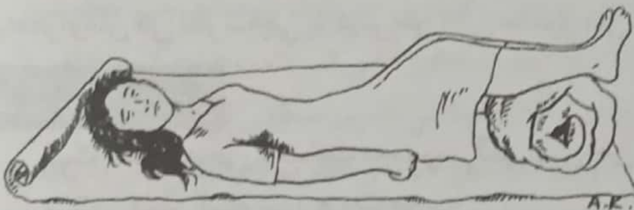
شاڪ

جيڪڏهن عورت کي شديد انفيڪشن آهي يا تمام گهڻو رت وهي رهيو اٿس ته هوءَ شاڪ جي حالت ۾ وڃي سگهي ٿي.

خطري جون علامتون

- هوءَ پاڻ کي تقريبن بيهوش، بدحواس، مٽي جي ڦيري اچڻ، ڪمزور ۽ مُنجهيل محسوس ڪري
- هوءَ هيڊي ٿي وڃي، ۽ ڪيس ٿڌا پگهر اچي رهيا هجن.
- نبض تيز هلندي هجيس 100 ڀيرا في منٽ
- ساهه تيز هلندو هجيس
- بلڊ پريشر گهٽجندو وڃيس
- ڪجهه صورتن ۾ بيهوش ٿي وڃي

هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو. عورت جي جان بچائڻ لاءِ شاڪ جو علاج سڀ کان پهرين ڪريو. پوءِ سندس رت وهڻ کي روڪڻ يا انفيڪشن ختم ڪرڻ لاءِ انهن هدايتن تي عمل ڪريو. جيڪي هن باب ۾ ڏنل آهن.



طبي مرڪز ويندي رستي ۾ :

- عورت کي اهڙي طرح ليٽايو جو سندس پير سندس مٿي کان اُڀا هجن ۽ مٿي کي هڪ پاسي آهلي ڇڏيو.
- عورت کي پيئڻ لاءِ پاڻياٺ ڏيو. جيڪڏهن هوءَ هوش ۾ آهي ته هوءَ پاڻي يا ري هائيڊريشن مشروب (ڏسو صفحو 170) پيئي سگهي ٿي. جيڪڏهن هوش ۾ ناهي ته ڪيس ريڪٽل فلوئيڊ (ڏسو صفحو358) يا آءِ وي ڏئي سگهو ٿيون. جيڪڏهن اِهي اوهان کي ڏيڻ اچن ٿيون. (ڏسو صفحو366)



- جيڪڏهن هوءَ بيهوش آهي ته وات ذريعي ڪيس ڪا به شئي نه ڏيو. ڪا دوا، ڪا پاڻياٺ يا خوراڪ، ڪجھ به نه.

غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ کان بچاءَ واسطي علائقي واسين سان گڏجي ڪم ڪريو

هن باب ۾ گهڻي ڀاڱي ڄاڻ ان بابت آهي ته غير محفوظ يا اڻپوري حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ عورت جي زندگي ڪيئن بچائجي. اوهين پنهنجي علائقي ۾ غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ جا سبب سمجهڻ ۽ انهن جي روڪٿام لاءِ ڪم ڪري سگهو ٿيون. ان ريت عورتن جي زندگي بچائڻ لاءِ وڌيڪ خدمتون انجام ڏئي سگهو ٿيون.

سوچيو ته حالتن ۾ ڪيئن تبديلي آڻجي جو عورتن کي غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ جي ضرورت نه پوي. پنهنجي ڳوٺ، پاڙي، وسنديءَ ۾ انهن غير محفوظ طريقن جي روڪٿام لاءِ ڪم ڪريو. ڪجھ مددگار عورتن کي ڪٽنبي رٿابنديءَ جي تعليم ڏيڻ ۾ مدد ڪئي آهي، ٻين حمل ضايع ڪرائڻ بابت پنهنجي اوسي پاسي جي ماڻهن جا خيال تبديل ڪرڻ لاءِ ڪم ڪيو آهي. ڪجھ مددگار قانونن ۾ تبديليون آڻڻ لاءِ پاڻ پتوڙيو آهي.

عورتن ۽ ڳوٺ واسين کي ان بابت ڳالهه ٻولهه ڪرڻ ۾ مدد ڏيو ته جيڪڏهن عورتون غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ بيمار ٿين ٿيون ته لڄ ۽ ڊپ ٿيون محسوس ڪن. ان مسئلي جو حل ڳولهڻ ۾ ڳوٺ ۽ علائقي واسين جي مدد ڪريو ته جيئن وڌيڪ عورتن کي سندن ضرورتن پٽاندڙ ڏيان ۽ مدد حاصل ٿي سگهي.



باب 23

مينوئل ويڪيوم ايسپائريشن (ايم وي اي)

هن باب ۾:

باب 23

مينوئل ويڪيوم ايسپائريشن (ايم وي اي)



مينوئل ويڪيوم اسپائريشن (ايم وي اي) يوٽرس کي صاف ڪرڻ يا خالي ڪرڻ جو هڪ تيز رفتار ۽ محفوظ طريقو آهي، جنهن ۾ هڪ وڏي سرنج ۽ ڪينولو استعمال ڪيا ويندا آهن. هيءَ هنن صورتن ۾ استعمال ڪري سگهجي ٿو:

- اهڙي عورت جي مدد لاءِ جنهن جو حمل ضايع ٿي ويو هجي يا ڪرايو هجي، جيڪو پورو نہ هجي
- ماهواريءَ کي باقاعدي بنائڻ لاءِ
- ڪنهن اڻ گهربل حمل کي ختم ڪرڻ لاءِ



انهن مان هر صورت ۾ يوٽرس خالي ڪرڻ لاءِ ايم وي اي هڪ ئي طريقي سان استعمال ڪيو ويندو آهي.

هن باب ۾ اسين اِهو واضح ڪنداسين تہ انهن عورتن جي مدد لاءِ ايم وي اي ڪيئن استعمال ڪجي جن جو اڌورو حمل ضايع ڪرايو ويو آهي يا حمل ضايع ٿي ويو آهي، يعني جڏهن وقت کان اڳ حمل ختم ٿي وڃي پر ڪجهہ ٽشو يوٽرس ۾ رهجي وڃن. ان ڏس ۾ باب 22 بہ ڏسو.

عورت کي جنهن طبي امداد جي ضرورت هوندي آهي، ايم وي اي ان جو فقط هڪ حصو آهي. يوٽرس کي خالي يا صاف ڪرڻ جي ٻين طريقن جي ڀيٽ ۾ ايم وي اي وڌيڪ محفوظ، سولو ۽ گهٽ خرچ آهي.ٻين طريقن تي عمل عام طور تي فقط ڊاڪٽر طبي مرڪز ۾ ڪندا آهن. جڏهن تہ ايم وي اي مڊوائف، نرس يا ڪو بہ اهڙو فرد جيڪو تربيت يافتا هجي، جنهن وٽ صحيح اوزار هجن ۽ جيڪو اهي اوزار جيوڙن کان پاڪ ڪري سگهي، ڪري سگهي ٿو. جيڪڏهن مڊوائف ۽ ٻيا فرد ايم وي اي محفوظ طريقي سان استعمال ڪرڻ سکي وٺن تہ گهٽ پاڳي عورتن، خاص طور تي غريب عورتن ۽ طبي امداد کان پري ڳوٺاڻن علائقن ۾ رهندڙ عورتن جا حمل محفوظ طريقي سان ختم ٿي سگهندا ۽ ان ريت انيڪ عورتن جي جان بچائي سگهجي ٿي.

> **ايم وي اي سکڻ بابت ڪجهہ ڳالهيون**
>
> هن باب جو ابياس ڪرڻ کان اڳ اوهان کي **انفيڪشن جي روڪٿام** (باب 5) ۽ **پيٽرو جا معائنا** (باب 20) چڱي ريت سمجهڻ گهرجن.
>
> - اِهو پتو لڳايو تہ اوهان جي علائقي ۾ قانون ڇا آهي. ڪجهہ هنڌن تي ايم وي اي سکڻ لاءِ مڊوائف کي همٿايو ويندو آهي، جڏهن تہ ڪٿي وري مڊوائف کي ايم وي اي استعمال ڪرڻ جي اجازت ناهي.
> - ايم وي اي ڪرڻ سان يوٽرس ۾ انفيڪشن يا زخم ٿي سگهي ٿو. ايم وي اي سکڻ لاءِ هن **جاري....**

باب مان مدد حاصل ڪريو پر ياد رکو تہ ڪنهن ڪتاب مان اوترو نٿيون سکي سگهون جيترو ڪنهن تجربيڪار اُستاد کان سکي سگهو ٿيون. اوهان کي ايم وي اي جي تربيت لازمي طور تي ڪنهن تجربيڪار فرد کان ئي حاصل ڪرڻ گهرجي.



فيصلو ڪرڻ تہ ايم وي اي ڪڏهن ڪجي

اڻپوري طريقي سان حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ ڪانپوءِ جن عورتن جي يوٽرس ۾ ٽشو رهجي وڃن سي انفيڪشن يا رت وهڻ سبب مري سگهن ٿيون. ايم وي اي سندن جانيون بچائڻ ۾ مددگار ٿي سگهي ٿي.

پر ايم وي اي خطرناڪ بہ ٿي سگهي ٿي، سواءِ ان جي جو اِها احتياط سان ڪجي. ايم وي اي ڪرڻ لاءِ اوهان کي عورت جي يوٽرس ۾ لازمي طور تي ڪجھ داخل ڪرڻو پوندو. ڪنهن عورت جي يوٽرس ۾ ڪا شئي داخل ڪرڻ خطرناڪ آهي. چاڪاڻ جو جيڪڏهن اِهو ڪم ٺيڪ طريقي سان نہ ڪيو ويو تہ عورت کي خطرناڪ انفيڪشن ٿي سگهي ٿو يا سندس يوٽرس کي نقصان رسي سگهي ٿو.

اِها ڳالھ بہ ياد رکڻ جوڳي آهي تہ ايم وي اي حمل ٿيڻ جي فقط ٻارهن هفتن تائين محفوظ طريقي سان ڪري سگهجي ٿي.

ايم وي اي ڪرڻ کان اڳ اوهان کي اِهو اطمينان ڪرڻ گهرجي تہ ڪو ٻيو محفوظ طريقو ناهي. ڇا ڀرسان ڪو صحت مرڪز آهي، جتي صحت ڪارڪن يوٽرس صاف ڪري سگهي؟ ڇا ايم وي اي بدران ميزو پروسول (ڏسو صفحو 428) استعمال ڪرڻ لاءِ هيءُ مناسب وقت آهي؟ ايم وي اي وقت ان مهل استعمال ڪريو جڏهن اِهو يوٽرس صاف ڪرڻ جو محفوظ ترين طريقو هجي. ايم وي اي کي محفوظ بنائڻ لاءِ هيءُ ڪم ڪريو:



جيوڙن کان پاڪ اوزار رکو

هر اُها شئي لازمي طور تي جيوڙن کان پاڪ هئڻ گهرجي (ڏسو صفحو 61) جيڪا عورت جي يوٽرس ۾ داخل ٿيڻي هجي. جيڪڏهن ايم وي اي کان اڳ پنهنجا اوزار جيوڙن کان پاڪ نٿيون ڪري سگهو تہ ايم وي اي کي محفوظ نٿيون بڻائي سگهوءِ اوهان کي اِهو ڪم نہ ڪرڻ گهرجي!

تربيت ۽ تجربو حاصل ڪريو

ايم وي اي محفوظ طريقي سان ڪرڻ لاءِ هن ڪتاب يا ڪنهن بہ ڪتاب مان گهڻو ڪجھ نٿيون سکي سگهو. اوهان کي لازمي طور تي ڪنهن تجربيڪار فرد کان تربيت حاصل ڪرڻ گهرجي. ڪتابن، ڪلاسن ۽ استادن کان جيترو گهڻو سکي سگهو ٿيون. سکو جڏهن ڪا گهڻو تجربيڪار عورت ايم وي اي ڪري رهي هجي تہ سندس مدد ڪريو تہ جيئن ڏسي ۽ سکي سگهو.

پڪ ڪريو تہ عورت لاءِ ايم وي اي ئي مناسب علاج آهي

عورت کي ٻڌايو تہ ڪيس ايم وي اي جي ضرورت ڇو آهي. سندس جسماني علامتن جهڙوڪ نبض ۽ بخار جو معائنو ڪريو تہ جيئن اِهو پتو لڳي سگهي تہ ڇا ڪيس ٻي طبي امداد جي بہ ضرورت آهي. اِهو معلوم ڪريو تہ عورت ڪيتري عرصي جي ڳورهاري آهي. ايم وي اي حمل جي فقط ٻارهن

هفتن (يا ٽي مهينا) ۾ محفوظ هوندو آهي، يعني عورت جي آخري ماهواريءَ جي ٻارهن هفتن تائين ٻارهن هفتن کان پوءِ ايم وي اي فقط اُن صورت ۾ ڪريو جڏهن عورت اڌوري طريقي سان حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ سبب شديد خطري ۾ هجي ۽ سندس مدد لاءِ اوهان وٽ ڪو بيو طريقو نہ هجي. اهڙا طريقا ڄاڻڻ لاءِ صفحو 92 ڏسو جن سان اِهو پتو لڳائي سگهو تہ عورت ڪيتري عرصي جي ڳورهاري آهي.

اهو اطمينان ڪرڻ لاءِ تہ عورت ٽن مهينن کان گهٽ عرصي جي ڳورهاري آهي. ايم وي اي ڪرڻ کان اڳ اوهان کي پنهنجي ٻنهي هٿن سان معائنو (ڏسو صفحو 401) ڪرڻ گهرجي.

اڌوري ريت ضائع ٿيل حمل

جنهن عورت جو ڪيرايل حمل يا پاڻمرادو ضايع ٿيل حمل اڌوري طريقي سان ٿيو هجي سا سنگين خطري ۾ هوندي آهي. اهڙيءَ عورت جو يوٽرس هڪدم خالي ڪرڻ گهرجي. انفيڪشن يا زخم جي سلسلي ۾ هيءُ علامتون جاچيو:

- پيٽ جي هيٺئين حصي ۾ شديد سور
- عورتاڻي عضوي مان تمام گهڻو رت وهڻ
- تيز رفتار نبض (100 ٻيرا في منٽ کان وڌيڪ)
- وڌيل بخار (38 سينٽي گريڊ يا 100.4 ڊگري فارن هائيٽ کان وڌيڪ)
- بلڊ پريشر جو گهٽجڻ يا ڪري پوڻ

اهڙي عورت جي مدد لاءِ صفحو 426 ڏسو يا ڪيس تڪڙي طبي مدد لاءِ ڪنهن طبي مرڪز وٺي وڃو.

ايم وي اي جي تياري ڪريو

پر سڪون رهڻ ۾ عورت جي مدد ڪريو

عورت کي ٻڌايو تہ اوهين ڇا ڪرڻ واريون آهيو ۽ سندس سمورن سوالن جا جواب ڏيو.

ايم وي اي ڪرڻ لاءِ ڪا الڳ ٿلڳ جاءِ هٿ ڪريو جتي ٻين ماڻهن جي نظر نہ پوي. اِهو اطمينان ڪريو تہ عورت جي طبي امداد ۽ سار سنڀال جو هر ڪم رازداريءَ سان ٿئي (ڏسو صفحو 7).

ايم وي اي دوران سور جي روڪٿام

ايم وي اي مان سور ٿي سگهي ٿو. سور گهٽائڻ لاءِ ڪجهہ طريقا اختيار ڪري سگهو ٿيون.

- عورت کي سدائين اِهو ٻڌايو تہ اوهين ڇا ڪرڻ واريون آهيو ۽ سوال پڇڻ لاءِ همٿايوس
- احتياط ۽ نرميءَ کان ڪم وٺو. تيزي ۽ جلد بازي نہ ڏيکاريو.
- عورت کي ٻڌايو تہ آهستي آهستي ۽ گهرا ساهہ کيئن کڻبا آهن. ان ريت سندس جسم کي پرسڪون رهڻ ۾ مدد ملندي اوهين بہ آهستي آهستي ۽ گهرا ساهہ کڻي سگهو ٿيون. ان ريت اوهان کي نرم مزاج ۽ محتاط ٿيڻ ۾ مدد ملندي



ڪنهن همدرد ۽ سهارو ڏيندڙ دوست جو ڇهاءُ عورت جي تڪليف گهٽائڻ ۾ تمام گهڻي مدد ڪري سگهي ٿو.

انتهائي نرمي ۽ ٺڏائپ واري طريقي سان ڪم ڪنديون تڏهن بہ سور ٿي سگهي ٿو. سور روڪڻ واريون دوائون مهانگيون ٿي سگهن ٿيون ۽ انهن جا هاجيڪار ذيلي اثر بہ ٿي سگهن ٿا. پر جيڪڏهن اِهي دوائون حاصل ڪري سگهو ٿيون تہ عورت کي اِهي دوائون ڏئي سگهجن ٿيون. عورت کي غير ضروري طور تي تڪليف جو شڪار نہ ٿيڻ گهرجي.

هفتن (يا ٽي مهينا) ۾ محفوظ هوندو آهي. يعني عورت جي آخري ماهواريءَ جي ٻارهن هفتن تائين ٻارهن هفتن کان پوءِ ايم وي اي فقط اُن صورت ۾ ڪريو جڏهن عورت اڻپوري طريقي سان حمل ضايع ٿيڻ يا ڪرائڻ سبب شديد خطري ۾ هجي ۽ سندس مدد لاءِ اوهان وٽ ڪو بيو طريقو نه هجي. اهڙا طريقا ڄاڻڻ لاءِ صفحو 92 ڏسو جن سان اهو پتو لڳائي سگهو ته عورت ڪيتري عرصي جي ڳورهاري آهي.

اهو اطمينان ڪرڻ لاءِ ته عورت ٽن مهينن کان گهٽ عرصي جي ڳورهاري آهي، ايم وي اي ڪرڻ کان اڳ اوهان کي پنهنجي هٿن سان معائنو (ڏسو صفحو 401) ڪرڻ گهرجي.

اڻپوري ريت ضائع ٿيل حمل

جنهن عورت جو ڪيرايل حمل يا پاڻمرادو ضايع ٿيل حمل اڻپوري طريقي سان ٿيو هجي سا سنگين خطري ۾ هوندي آهي. اهڙيءَ عورت جو يوٽرس هڪدم خالي ڪرڻ گهرجي. انفيڪشن يا زخم جي سلسلي ۾ هيءَ علامتون جاچيو:

- پيٽ جي هيٺئين حصي ۾ شديد سور
- عورتاڻي عضوي مان تمام گهڻو رت وهڻ
- تيز رفتار نبض (100 پيرا في منٽ کان وڌيڪ)
- وڌيل بخار (38 سينٽي گريڊ يا 100.4 ڊگري فارن هائيٽ کان وڌيڪ)
- بلڊ پريشر جو گهٽجڻ يا ڪري پوڻ

اهڙي عورت جي مدد لاءِ صفحو 426 ڏسو يا ڪيس تڪڙي طبي مدد لاءِ ڪنهن طبي مرڪز تي وٺي وڃو.

ايم وي اي جي تياري ڪريو

پر سڪون رهڻ ۾ عورت جي مدد ڪريو

عورت کي ٻڌايو ته اوهين ڇا ڪرڻ واريون آهيو ۽ سندس سمورن سوالن جا جواب ڏيو.

ايم وي اي ڪرڻ لاءِ ڪا الڳ ٿلڳ جاءِ هٿ ڪريو جتي ٻين ماڻهن جي نظر نه پوي. اِهو اطمينان ڪريو ته عورت جي طبي امداد ۽ سار سنڀال جو هر ڪم رازداريءَ سان ٿئي (ڏسو صفحو 7).

ايم وي اي دوران سور جي روڪٿام

ايم وي اي مان سور ٿي سگهي ٿو. سور گهٽائڻ لاءِ ڪجهه طريقا اختيار ڪري سگهو ٿيون.

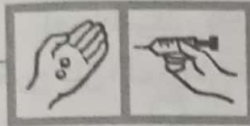
- عورت کي سدائين اِهو ٻڌايو ته اوهين ڇا ڪرڻ واريون آهيو ۽ سوال پڇڻ لاءِ همٿايو.
- احتياط ۽ نرميءَ کان ڪم وٺو. تيزي ۽ جلد بازي نه ڏيکاريو.
- عورت کي ٻڌايو ته آهستي آهستي ۽ گهرا ساهه کڻي ڪٽيا آهن. ان ريت سندس جسم کي پرسڪون رهڻ ۾ مدد ملندي. اوهين ٻه آهستي آهستي ۽ گهرا ساهه کڻي سگهو ٿيون. ان ريت اوهان کي نرم مزاج ۽ محتاط ٿيڻ ۾ مدد ملندي.



ڪنهن همدرد ۽ سهارو ڏيندڙ دوست جو ڇهاءُ عورت جي تڪليف گهٽائڻ ۾ تمام گهڻي مدد ڪري سگهي ٿو.

انتهائي نرمي ۽ ڌڏاپ واري طريقي سان ڪم ڪنديون تڏهن به سور ٿي سگهي ٿو. سور روڪڻ واريون دوائون مهانگيون ٿي سگهن ٿيون ۽ انهن جا هاڃيڪار ذيلي اثر به ٿي سگهن ٿا. پر جيڪڏهن اِهي دوائون حاصل ڪري سگهو ٿيون ته عورت کي اِهي دوائون ڏئي سگهجن ٿيون. عورت کي غير ضروري طور تي تڪليف جو شڪار نه ٿيڻ گهرجي.

اِهو ياد رکو تہ سور گهٽائيندڙ دوائون نرمي ۽ اخلاق سان سار سنڀال جو مٽ نٿيون ٿي سگهن. ايم وي اي سبب ٿيندڙ سور گهٽائڻ لاءِ ٻن قسمن جون دوائون آهن. ڦٽڪڻ لاءِ گوريون ڏئي سگهو ٿيون يا وري سرويڪس پرسان جسم جي ان حصي کي سُن ڪرڻ لاءِ انجيڪشن هڻي سگهو ٿيون.



سور گهٽائڻ لاءِ

- 500 کان 1000 ملي گرام پيراسٽامول... ايم وي اي شروع ڪرڻ کان 20 منٽ اڳ، ڦٽڪڻ لاءِ يا
- سرويڪس کي سُن ڪرڻ لاءِ انجيڪشن هڻڻ بابت هدايتن لاءِ صفحو 444 ڏسو

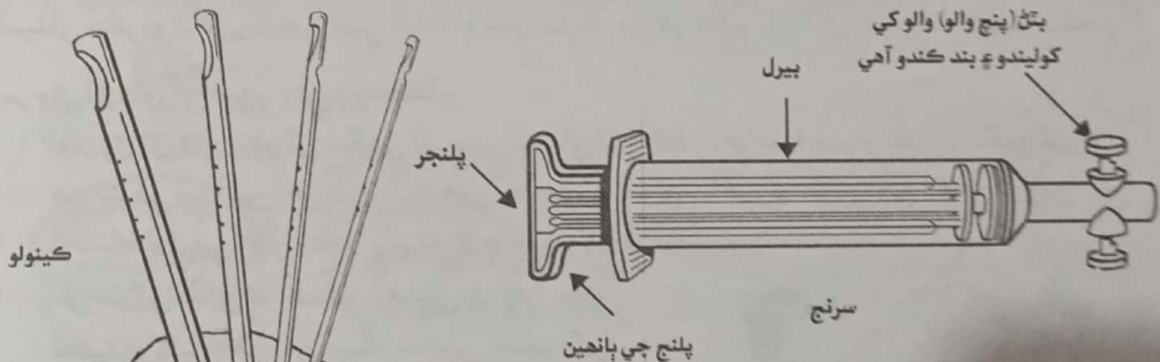
ايم وي اي ڪرڻ لاءِ اوزار ۽ سامان تيار ڪريو

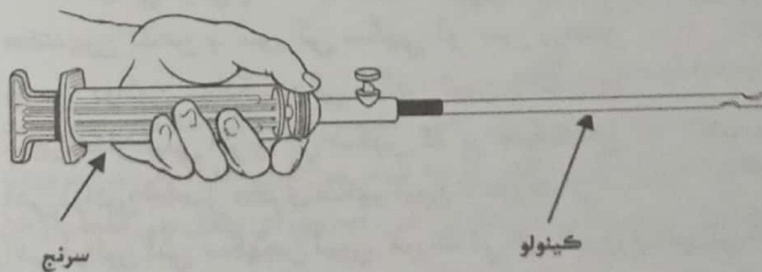
ايم وي اي ڪرڻ لاءِ ڪيترائي مختلف اوزار استعمال ڪري سگهجن ٿا. هن باب ۾ ٻڌايو ويو آهي تہ هڪ اداري آءِ پاس (IPAS) جي تيار ڪيل ايم وي اي ڪٽ ڪيئن استعمال ڪجي. (اهو ڄاڻڻ لاءِ صفحو 519 ڏسو تہ ايم وي اي ڪٽ ڪيئن خريد ڪجي)

ايم وي اي ڪٽ ۾ بہ واضح حصا ٿين ٿا:

هڪ حصي ۾ ويڪري محاڙ واري 50 سي سيءَ جي هڪ سرنج هوندي آهي، جيڪا خلا پيدا ڪندي آهي تہ جيئن يوٽرس جي اندر موجود مواد کي ڇڪي ٻاهر ڪڍي سگهجي.

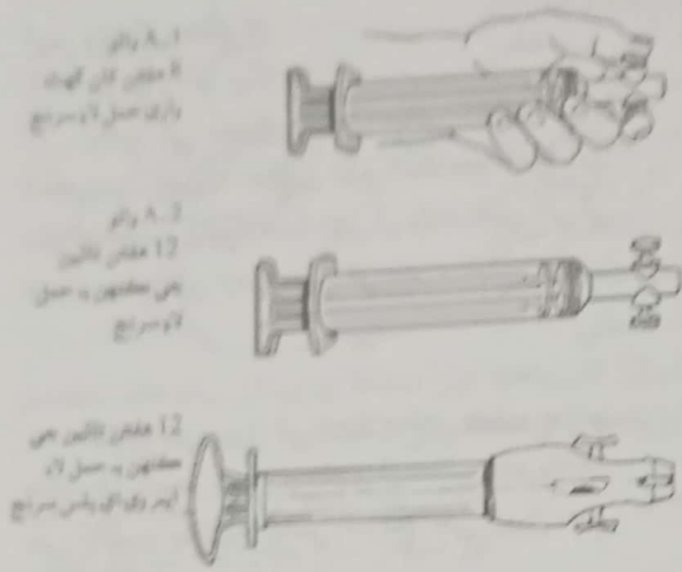
ڪٽ جو ٻيو واضح حصو پلاسٽڪ جي نلڪين جو هڪ سيٽ هوندو آهي، جيڪو ڪينولو سڏبو آهي. ڪينولي جو هڪ سرو سرنج سان ڳنڍيو ويندو آهي، ٻيو سرو يوٽرس ۾ داخل ڪيو ويندو آهي.





سرنج ڪيئن ڪم ڪندي آهي

جڏهن سرنج تي بٽڻن کي اندر ڏانهن دٻايو ويندو آهي تہ والو کلي پوندو آهي ۽ يوٽرس جو مواد ڇڪجي ڪينولي رستي سرنج ۾ اچي ويندو آهي.

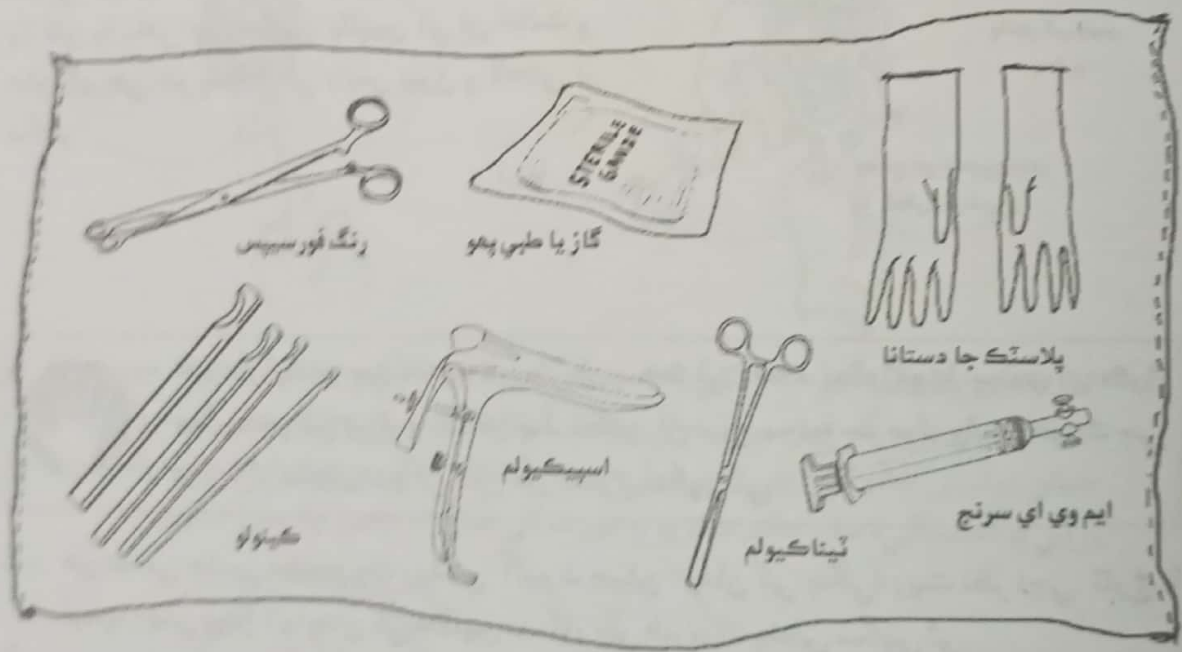


سرنج جي ڊس ۾ احتياط

ايم وي اي سرنج ڊار وٺڻ گهرجي ۽ هر ڀيري استعمال کان پوءِ احتياط سان صاف ڪرڻ گهرجي. ٻيهر استعمال کان اڳ سرنج جي پلنجر کان هيٺ لڳل ربڙ جي دائري (رنگ) کي ٿوري سيليڪون لبريڪينٽ يا ٿوري نباتاتي تيل ذريعي سٺيو ڪريو. سرنج جي ڊس ۾ احتياط واسطي سرنج سان گڏ هلندڙ هدايتون غور سان پڙهو.

پنهنجا اوزار جيوڙن کان پاڪ ڪريو

عورتائي عضوي يا يوٽرس ۾ داخل ٿيندڙ سمورا اوزار جيوڙن کان پاڪ ڪريو (ڏسو صفحو 61) ۽ اهي جيوڙن کان پاڪ ڪپڙي، ڪاغذ يا ٽائو تي پکيڙي رکو. جيوڙن کان پاڪ ڪنهن به اوزار کي ڇُهڻ کان اڳ لازمي طور تي جيوڙن کان پاڪ دستانا پهريو.

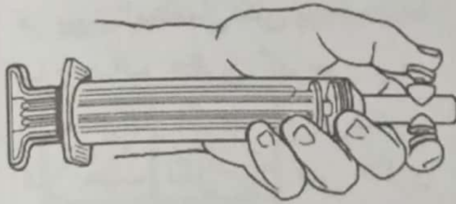


اوهان کي ننڍڙي پيالي ۾ ڪنهن جيوڙا مار دوا جهڙوڪ هبي ڪلينس يا بيٽاڊين جي به ضرورت پوندي ته جيئن سرويڪس جو ٻاهريون حصو صاف ڪري سگهو. اِهو اطمينان ڪري وٺو ته اوهان وٽ روشنيءَ جو مناسب انتظام آهي.

ايم وي اي ڪرڻ

1۔ سرنج ۾ خلا پيدا ڪريو:

بٽڻن کي اندرين پاسي دٻائي اڳيان ڏانهن ڌڪيندي والو بند ڪريو. بٽڻ "ڪلڪ" جي آواز سان هڪ هنڌ بيهي رهندا. اِهي اُن وقت تائين اُتي ئي هوندا، جيستائين اوهين انهن کي ٻيهر نہ کولينديون.



بٽڻن کي اندر ڏانهن دٻائيندي اڳتي ڏانهن ڌڪيو

سرنج جي بيرل کي هڪ هٿ ۾ جهليو ۽ ٻئي هٿ سان پلنجر واپس ڇڪيو ايستائين جو پلنجر جي ٻانهين ٻاهرين پاسي سرنج جي بيرل جي پڇاڙيءَ تائين پهچي وڃي.

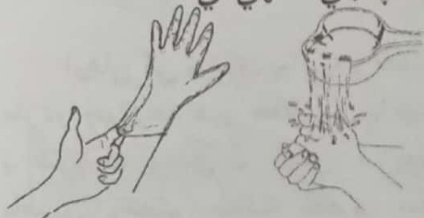


پلنجر جي ٻانهين جو جائزو وٺو. اِهي ٻئي سرنج کان ان حد تائين ٻاهر هئڻ گهرجن، جيتريون وڌ کان وڌ ٻاهر اچي سگهن. ٻانهين کي ان حالت ۾ هئڻ گهرجي جو پلنجر کي واپس بيرل ۾ ڌڪي نہ سگهو.



خبردار! پلنجر جي ٻانهين کي ڪڏهن بہ هڪ ئي وقت نہ پڪوڙيو يا ايم وي اي ڪرڻ مهل پلنجر کي بيرل ۾ ڪڏهن بہ نہ ڌڪيو. ان سان سرنج جو مواد واپس عورت جي يوٽرس ۾ هليو ويندو. ان سان عورت مري سگهي ٿي.

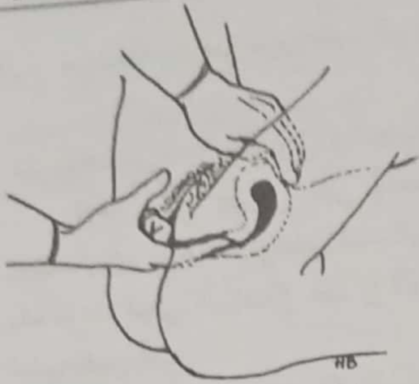
2۔ عورت جي جنسي عضون وٽ روشني آڻيو تہ جيئن اوهان کي چڱيءَ ريت نظر اچي. ٽارچ يا ليمپ جهلي بيهڻ لاءِ اوهان کي ڪنهن مددگار جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.



3۔ پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڪيترن ئي منٽن تائين ڌوئو (ڏسو صفحو 55) ۽ اِهي هوا ۾ خشڪ ٿيڻ ڏيو.

هٿن تي پلاسٽڪ جا صاف دستانا پهريو.

4۔ جڏهن عورت ٻڌائي تہ هوءَ تيار آهي تہ ٻنهي هٿن سان معائني لاءِ صفحي 401 تي ڏنل قدمن تي عمل ڪريو. يوٽرس جي سائيز محسوس ڪريو. عورت پنهنجو پاڻ کي جيترن هفتن جي



ڳورهاري ٿيڻ جي مدت کان هوء حامله ٿيڻ جو عرصو يونٽر ٿيڻ ٿي هيءُ ڳورهاري پڌايو آهي يوٽرس جي سائيز اوتري ٿي هئڻ گهرجي. جيڪڏهن يوٽرس گهٽو وڌو آهي تہ ممڪن آهي تہ اِها عورت اُن کان وڌيڪ عرصي جي ڳورهاري هجي. جيترو سندس خيال آهي. اهڙي عورت جي ايم وي اي نہ ڪريو جيڪا ٽن مهينن کان وڌيڪ جي ڳورهاري هجي، سواءِ ان جي جو اڻپوري ريت حمل ضايع ڪرائڻ سبب هوءَ خطرناڪ مسئلن جي شڪار هجي ۽ سندس مدد لاءِ اوهان وٽ ٻي ڪا راهہ نہ هجي.

5_ پنهنجا دستانا لاهيو. هٿ ڌوئو ۽ جيوڙن کان پاڪ نوان دستانا پهريو. ان ريت ڪم ڪندي ايم وي اي جا سمورا اوزار جيوڙن کان پاڪ رکڻ ممڪن ٿي سگهندو.

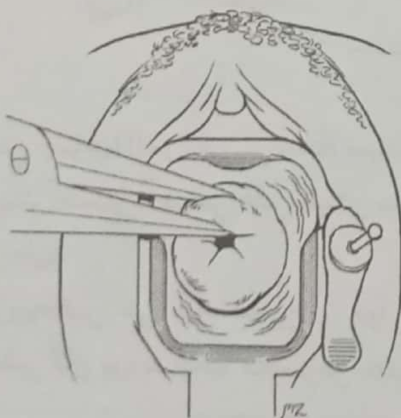
6_ اسپيڪيولم نرمي ۽ آهستي سان داخل ڪريو (ڏسو صفحو 394)

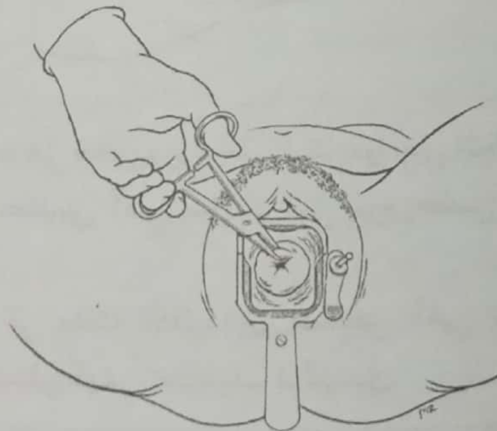
7_ جيوڙن کان پاڪ گاز جي هڪ ليڙ رِنگ فور سيپس سان جهلي يا ڍڳهو پهو اينٽي سيپٽڪ دوا ۾ ٻوڙيو. گاز يا پهو سرويڪس جي صفائي لاءِ استعمال ڪريو.





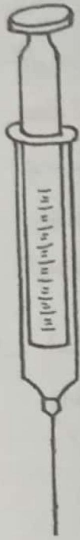
8_ عورت کي چئو تہ ڍگها ساهہ کڻي ۽ جسم کي ڍرو ڇڏي. جڏهن هوءَ تيار هجي تہ سرويڪس کي ٽيناڪيولم يا رِنگ فورسيپس سان جهليو. ٽيناڪيولم بند ڪريو ۽ ان کي ٿورڙو ڇڪيو تہ جيئن يوٽرس سڌو ٿي وڃي. اِهو عمل عورت لاءِ تمام گهٽي بيچيني جو سبب بڻبو. ان ڪري نرمي ۽ آهستگيءَ سان ڪم ڪريو ۽ عورت کي ٻڌايو تہ اوهين ڇا پيون ڪريو.





9۔ جيڪڏهن اوهان سرويڪس کي سُن ڪرڻ لاءِ انجيڪشن هڻڻ جو فيصلو ڪيو آهي ته هاڻ اها هڻو.

سرويڪس سُن ڪرڻ لاءِ انجيڪشن هڻڻ



اوهان کي جيوڙن ڪان پاڪ 22 گيج جي اسپائنل سُئي يا هڪ نيڊل اڪسٽينڊر ۽ هڪ لوڪل اينسٽيٽڪ جي ضرورت پوندي، جنهن ۾ ايپي نيفرين بلڪل نه هجي. استعمال ڪرڻ لاءِ لوڪل انيسٽيٽڪ جو هڪ مثال هڪ سيڪڙو ليڊوڪين آهي.

انجيڪشن هڻڻ کان اڳ عورت کان معلوم ڪريو ته ان قسم جي مقامي طور تي سُن ڪندڙ دوا هن اڳي ڪڏهن استعمال ڪئي آهي يا نه. اهو پڇو ته ان دوا جو ڪو رد عمل ته نه ٿيو هو. جيڪڏهن ٿيو هجي ته انجيڪشن نه هڻو.

سرويڪس کي هڪ پاسي ٿورڙي حرڪت ڏيڻ لاءِ ٽيناڪيولم استعمال ڪريو ، ايستائين جو اها جاءِ نظر اچي جتي سرويڪس (جيڪو هموار ۽ سٽيو ٿيندو آهي) عورتاڻي عضوي سان (جيڪو وڏيڪ کردرو ٿيندو آهي) اچي ملي ٿو.

انجيڪشن هڻڻ لاءِ صفحي 361 کان 365 تائين ڏنل هدايتن تي عمل ڪريو.



سُئي چمڙيءَ اندر تقريبن هڪ سينٽي ميٽر داخل ڪريو ۽ ٻه ملي ليٽر دوا جي انجيڪشن اهڙيءَ ريت آهستي آهستي هڻو جيئن سئي ٻاهر ڪڍبي آهي. ساڳيو عمل سرويڪس جي ٻئي پاسي ورجايو.

سرويڪس کي سُن ڪرڻ ۾ دوا تقريبن ٽي منٽ لڳائيندي ممڪن آهي ته عورت انجيڪشن کان پوءِ به چڪ محسوس ڪري پر ان سان گهڻي تڪليف نه ٿيندي.

10_ هڪ ڪينولو چونڊيو ڪينولا مختلف ماپن ۾ ايندا آهن. (ممڪن آهي ته انهن تي ماپ لکيل هجي) عورت جو يوٽرس جيترو وڏو هوندو اوتري ئي وڏي ماپ وارو ڪينولو استعمال ڪرڻو پوندو. هيٺين چارٽ مان اندازو لڳائي سگهو ٿيون ته ڪهڙو ڪينولو سڀ کان بهتر ڪم ڏيئي سگهي ٿو.

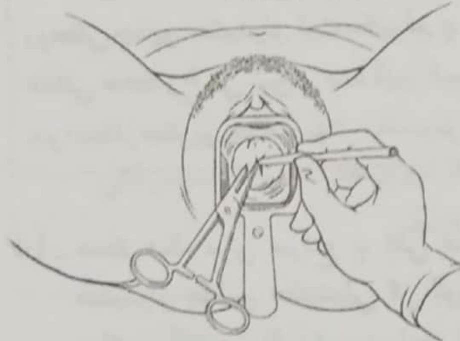
اهڙي عورت لاءِ جيڪا :

5 کان 7 هفتن جي ڳورهاري هجي (9 سينٽي ميٽر ڊگهو يوٽرس) ...5 ملي ميٽر جو ڪينولو استعمال ڪريو

7 کان 9 هفتن جي ڳورهاري هجي (10 سينٽي ميٽر ڊگهو يوٽرس) ...6 ملي ميٽر جو ڪينولو استعمال ڪريو.

9 کان 12 هفتن جي ڳورهاري هجي (12 سينٽي ميٽر ڊگهو يوٽرس) ...7، 8، 9، 10 يا 12 ملي ميٽر جو ڪينولو استعمال ڪريو

11_ ڪجهه قسمن جي ڪينولن کي سرنج سان جوڙڻ لاءِ ايڊاپٽر جي ضرورت پوندي آهي. جيڪڏهن اوهان کي ايڊاپٽر جي ضرورت هجي ته هاڻ هڪ ايڊاپٽر ڳنڍيو.



12_ عورت کي ٻڌايو ته اوهين ڪم شروع ڪرڻ لاءِ تيار آهيو. جڏهن هوءَ تيار ٿي وڃي ته جيوڙن کان پاڪ ڪينولو سرويڪس جي سوراخ رستي نرميءَ سان اندر ڌڪيو. ڪينولو جيستائين سرويڪس جي اندر نه پهچي وڃي، اهو ڪنهن به شئي، ايستائين جو عورتاڻي عضوي جي پٽ به، سان ڇُهڻ نه گهرجي. جيڪڏهن ان جو امڪان هجي ته پهرين هڪ ننڍو ڪينولو سرويڪس جي اندر داخل ڪريو پوءِ ان کي ٻاهر ڪڍيو ۽ هڪ وڏو ڪينولو داخل ڪريو. جڏهن ڪينولو سرويڪس اندر داخل ٿئي ته ان کي آهستي آهستي



ڦيرائڻ جي ڪوشش ڪريو. ان ريت اِهو داخل ڪرڻ ۾ سولائي ٿيندي. ڪينولو داخل ڪندي عورت تي ڌيان ڏيو ته جيئن اِهو اطمينان رهي ته هوءَ تڪليف ۾ ناهي. ڪيس چئو ته جيڪڏهن ان عمل کان ڪيس تڪليف رسي رهي هجي ته ٻڌائي ڇڏي ڪڏهن ڪڏهن عورت جا چهري جا تاثر اوهان کي ٻڌائي سگهندا ته هوءَ تڪليف ۾ آهي پوءِ ڀل زبان سان ڪو اظهار نه به ڪري

جيڪڏهن عورت تڪليف ۾ آهي ته ڪم جي رفتار هلڪي ڪريو. آهستي آهستي حرڪت ڏيڻ سان ڪنهن نقصان کان بچڻ ۾ مدد ملندي. عورت کي چئو ته هوءَ گهرا گهرا ساهه کڻي ته جيئن ڪيس پرسڪون ٿيڻ ۽ سندس سرويڪس کي کلڻ ۾ مدد ملي.

13۔ ڪينولو نرميءَ سان اندر ڪٽي وجو ايستائين جو محسوس ڪريو تہ اِهو يوٽرس جي آخري ڇيڙي تي پهچي بيهي رهيو آهي. جڏهن يوٽرس جو آخري ڇيڙو محسوس ڪريو تہ ڪينولو ٿورڙو پوئتي ڇڪيو. جيڪڏهن ضرورت هجي تہ هاڻ ٽيناڪيولم هٽائي سگهو ٿيون.

ويگس رَڳ (Vagus Nerve)

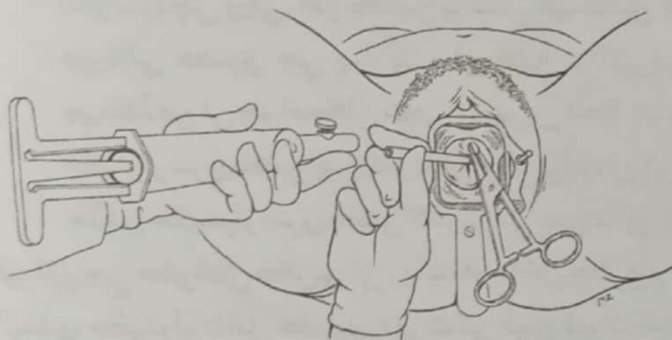
ڪڏهن ڪڏهن جڏهن ڪنهن عورت جي يوٽرس ۾ ڪينولو داخل ڪيو ويندو آهي تہ هوءَ پنهنجو متو ڦرندي ۽ خالي خالي محسوس ڪندي آهي يا سندس جيءَ ڪچو ٿيڻ لڳندو آهي. ممڪن آهي تہ هوءَ بيهوش بہ ٿي وڃي. اهو عام طور تي اوڏي مهل ٿيندو آهي. جڏهن ويگس رڳ تي دٻاءُ پوندو آهي.

اِها رڳ متي اندر دماغ جي پوئين حصي کان شروع ٿيندي آهي ۽ سڄي چيلهہ جو سفر ڪري ہنهي ٽنگن ۾ داخل ٿيندي آهي. اِها رڳ يوٽرس جي بلڪل پويان کان لنگهندي آهي. جڏهن ڪينولي جهڙي ڪا نوس شئي يوٽرس ۾ داخل ڪئي ويندي آهي تہ اِها ان رڳ تي دٻاءُ وجهي سگهي ٿي.

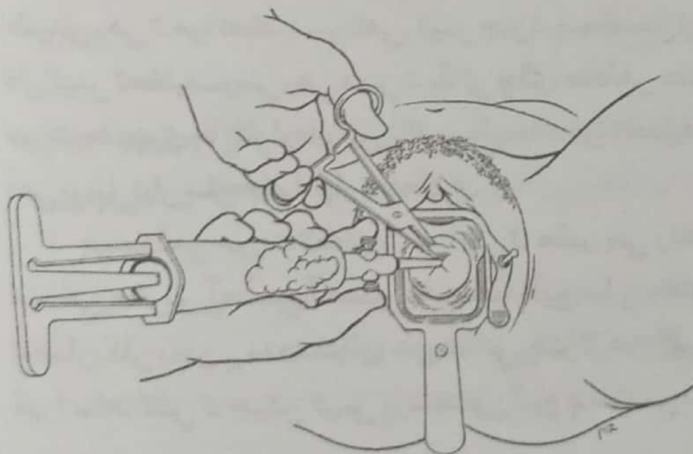
ويگل ردِ عمل جون علامتون

- عورت کي پگهر اچي سگهي ٿو. سيءُ لڳي سگهي ٿو يا هوءَ هيڊي ٿي سگهي ٿي.
- سندس نبض تيز ٿي ويندي ۽ بلڊ پريشر ڪري پوندس.
- هوءَ ڪمزوري، غشي يا متو ڦرندي محسوس ڪندي يا سندس جيءَ ڪچو ٿيندو.

ان ريت عورت بي آرامي محسوس ڪري سگهي ٿي پر اِها خطرناڪ ڳالهہ ناهي. ايم وي اي روڪي ڇڏيو. ڪينولو، ٽيناڪيولم ۽ اسپيڪيولم هٽائي ڇڏيو. عورت کي چيلهہ جي ٽيڪ تان هٽائي هڪ رخ تي ٿيڻ ۾ مدد ڏيو. ڪيس گرم ۽ پرسڪون رکو ۽ سندس اِهي احساس ختم ٿيڻ جو انتظار ڪريو. جڏهن بهتر محسوس ڪرڻ لڳي تہ ايم وي اي ٻيهر شروع ڪري سگهو ٿيون.



14۔ هڪ هٿ سان سرنج ۾ ٻئي سان ڪينولو جهليو. ڪينولي کي ٿورڙو پوئتي ڏانهن رکندي، سرنج کي ڪينولي سان ڳنڍيو. اِهو اطمينان ڪريو تہ ڪينولو پوئتي ڏانهن نہ پيون ڌڪيو. گهڻو اندر ڌڪڻ سان يوٽرس کي نقصان رسندو.



15۔ سرنج تي لڳل بٽڻ پنهنجي پاسي دٻايو تہ جيئن والو کلي پون. بٽڻ ڪلڪ جو آواز پيدا ڪندا. ڳچ ۽ ٿلوڪڙن واري پاڻياٺ، ڪجهہ رت ۽ حمل جا ٽشو يوٽرس مان وهندا سرنج ۾ اچي ويندا. ڪجهہ رت عورتاڻي عضوي ۾ بہ اچي سگهي ٿو.



16۔ سرنج کي ڦيرائيندي ۽ ڪينولي کي نرمي ۽ آهستگيءَ سان اندر ۽ ٻاهر حرڪت ڏيندي يوٽرس خالي ڪريو. **ڪينولي جي چيڙي کي يوٽرس کان ٻاهر نہ ڇڪيو.** جيڪڏهن ڪينولي جي چيڙي کي سرويڪس کان ٻاهر ڇڪينديون تہ خلا ختم ٿي ويندي. هاڻ جيڪڏهن ڪينولو واپس يوٽرس ۾ ڌڪينديون. تڏهن بہ اهو وڌيڪ ٽشو نہ ڇڪيندو ۽ ايم وي اي مڪمل نہ ٿيندي.

ڪينولو گهڻو اندر تائين نہ ڌڪيو. يوٽرس کي نقصان رسي سگهي ٿو.

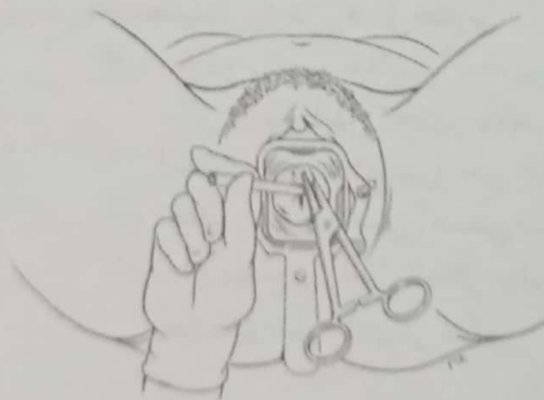
17۔ سرنج کي يوٽرس جي خالي ٿيڻ تائين حرڪت ڏينديون ۽ ڦيرائينديون رهو عام طور تي يوٽرس پنجن منٽن ۾ خالي ٿي ويندو آهي.

يوٽرس جي خالي ٿي وڃڻ جون علامتون هيءَ آهن:

- ڪينولي ۾ فقط گلابي رنگ جي گج رهجي وڃي.
- ڪينولي ۾ ڪو ٽشو باقي نہ رهي.
- جڏهن ڪينولي جو چيڙو يوٽرس جي اندر ڇهو تہ اهو ڪردرو ۽ ڳرڪرو محسوس ٿئي.
- يوٽرس سوڙهو ٿيڻ شروع ٿئي ۽ ڪينولو "گرفت" ۾ ورتڻ لڳي.



18۔ يوٽرس خالي ٿي وڃي تہ سرنج کي ڪينولي کان ڌار ڪريو سرنج کي کنهن شفاف ٿانو جهڙوڪ شيشي جي برٽيءَ ۾ خالي ڪريو. هاڻ ڪينولو آهستي سان ڇڪي ٻاهر ڪريو. پوءِ ٽينا ڪيولم ڌار ڪريو ۽ اسپيڪيولم ٻاهر ڪڍي ڇڏيو.





19_ يوٽرس مان حاصل ٿيندڙ ٽشوئن تي نظر وجهو ته جيئن اهو پتو لڳي ته اهي پورا آهن يا نه. اهو معلوم ڪرڻ اهم آهي ته اوهان سمورا ٽشو ڪڍي ڇڏيا آهن يا نه. ڇاڪاڻ جو جيڪڏهن يوٽرس ۾ ڪو ٽشو رهجي ويو ته اهو انفيڪشن ۽ رت وهڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿو. ٽشو ڪنهن ڇاڻي، مان ڇاڻيو يا برتن ۾ موجود ٽشو ۾ ٿورڙو صاف پاڻي شامل ڪريو. اوهان جي معائني جو دارومدار ان تي آهي ته عورت کي ايم وي اي جي ضرورت ڇو پيش آئي.

جيڪڏهن عورت کي ايم وي اي ان ڪري ڪرائڻي پئي آهي جو ڪيس حمل ختم ڪرائڻو هو يا حمل ضايع ٿيڻ سبب رت وهي رهيو هو ته اوهان کي مڪمل حمل نظر اچڻ گهرجي. ڇهن مهينن جي حمل کان پوءِ ان ۾ هڪ شفاف ڳوٿري، سان اڇو يا هيڊو رڱن جهڙو ٽشو جُڙيل هئڻ گهرجي. جيڪڏهن اِهي سموريون شيون نظر نه اچن ته پيهر ايم وي اي ڪريو. جيڪڏهن ڪنهن اڻپوري حمل ضايع ڪرائڻ يا ٿيڻ کان پوءِ يوٽرس خالي ڪرڻ لاءِ ايم وي اي ڪري رهيون آهيو ته ممڪن آهي ته اوهان کي اهي سمورا ٽشو نظر نه اچن. ممڪن آهي ته انهن مان ڪجهه اڳيئي يوٽرس مان خارج ٿي چڪا هجن. بهرحال جيڪي ڪجهه ڏسو سو لکي ڇڏيو جيڪڏهن ايم وي اي ڪرڻ کان پوءِ حمل جا مڪمل ٽشو نظر نه اچن ۽ پوءِ عورت جو رت وهڻ لڳي يا انفيڪشن جون علامتون ظاهر ٿين ته اِهو عمل پيهر ورجايو.

20_ رت ڳاڙڙ ٽشو محفوظ طريقي سان ٺڪاڻي لڳائڻ لاءِ صفحي 69 کان 71 تائين ڏنل هدايتن تي عمل ڪريو.

ايم وي اي جا مسئلا

ايم وي اي دوران ڪجهه مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا جيڪي ان جي مڪمل ڪرڻ ۾ رڪاوٽ بڻجي سگهن ٿا. اوهان کي اِهي لازمي طور تي حل ڪرڻ گهرجن ته جيئن ايم وي اي مڪمل ڪري سگهو ۽ ان کان پوءِ عورت کي رت وهڻ ۽ بيمار ٿيڻ کان به بچائي سگهو.

ڪنولو يوٽرس کان ٻاهر ٿو نڪري اچي

جيڪڏهن والو کلڻ کان پوءِ ڪينولي جو ڇيڙو يوٽرس کان ٻاهر ئو اچي پوءِ پل ٿورڙو ئي هجي، ته خلا ختم ٿي ويندي ۽ سرنج وڌيڪ ٽشو ڇڪڻ جي قابل نه رهندي



حل

1_ سرنج کي ڪينولي کان ڌار ڪريو.

2_ سرنج خالي ڪريو

3_ هڪ نئون جيوڙن کان پاڪ ڪينولو يوٽرس ۾ داخل ڪريو



4_ سرنج ۾ نئين خلا پيدا ڪريو. والو بند ڪرڻ لاءِ بٽڻ اندر ڏانهن دٻائي اڳتي ڏانهن ڌڪيو ۽ (سرنج جي) ٻانهين کي واپس ڇڪيو ايستائين جو سرنج بيرل جي ڇيڙي تائين پهچي وڃي.

5_ ڪينولو سرنج سان آهستي سان جوڙي ڇڏيو.

6_ بٽڻ پنهنجي پاسي ڌڪي والو کولي ڇڏيو ته جيئن يوٽرس خالي ٿيڻ وارو عمل جاري ٿي سگهي.

سرنج پوري ڀرجي وڃي

جڏهن سرنج جو گهڻو حصو ڀرجي ويندو ته ان ۾ ايتري خلا باقي نه بچندي جو اها يوٽرس ۾ بچيل ٽشو ڪڍي سگهي.

حل :



1۔ ڪينولو يوٽرس ۾ رکندي سرنج ڪينولي کان ڌار ڪريو

2۔ سرنج خالي ڪريو

3۔ سرنج ۾ نئين خلا پيدا ڪريو والو بند ڪرڻ لاءِ بٽڻ اندرين پاسي دٻائيندي اڳتي ڌانهن ڌڪيو ۽ سرنج جون ٻانهيون واپس ڇڪيو ايستائين جو سرنج بيرل جي ڇيڙي تائين پهچي وڃي.

4۔ ڪينولو ٻيهر سرنج سان ڳنڍي ڇڏيو

5۔ بٽڻ پنهنجي پاسي دٻائيندي والو کوليو ته جيئن يوٽرس خالي ٿيڻ جو عمل جاري رهي سگهي

ڪينولي ۾ ڪا رڪاوٽ اچي وڃي

حل :

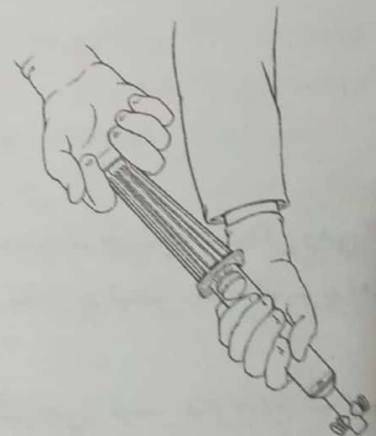


1۔ سرنج ۽ ڪينولو يوٽرس مان ڪڍي ڇڏيو ۽ سرنج ڪينولي کان ڌار ڪريو

2۔ سرنج خالي ڪريو

3۔ هڪ نئون جيوڙن کان پاڪ ڪينولو يوٽرس ۾ داخل ڪريو

اوهان کي ڪجهه وڏي سائيز جي ڪينولي جي ضرورت پئجي سگهي ٿي



4۔ سرنج ۾ نئون خلا پيدا ڪريو والو بند ڪرڻ لاءِ بٽڻ اندرين پاسي ڌانهن دٻائيندي اڳتي ڌانهن ڌڪيو ۽ (سرنج جون) ٻانهيون پوئتي ڌانهن ڇڪيو ايستائين جو اهي سرنج بيرل جي ڇيڙي تائين پهچي وڃن.

5۔ ڪينولو آهستي سان سرنج سان ڳنڍيو.

6۔ بٽڻ پنهنجي پاسي دٻائيندي والو کولي ڇڏيو ته جيئن يوٽرس خالي ڪرڻ وارو عمل جاري ٿي سگهي.

ڪڏهن ڪڏهن ٽشو جو ڪوٽڪرو سرويڪس ۾ ڦاسي پوندو آهي جيڪو ڪينولي ۾ مستقل رڪاوٽ پيدا ڪندو آهي، جيوڙن کان پاڪ فورسيپس جي مدد سان اِهو ٽڪرو ڪڍي سگهو ٿيون.

ايم وي اي ذريعي صفائي لاءِ يوٽرس تمام گهڻو وڏو هجي

ڪڏهن اِهو بہ ممڪن آهي تہ اوهين سمجهو تہ ايم وي اي ڪرڻ لاءِ يوٽرس مناسب آهي پر ايم وي اي شروع ڪرڻ ڪان پوءِ اوهان کي پتو لڳي تہ يوٽرس تمام گهڻو وڏو آهي. ٿي سگهي ٿو تہ عورت ان کان اڳ ڳورهاري ٿي هجي، جڏهن کان هوءَ سمجهڻ لڳي هجي يا سندس يوٽرس اُن کان وڏو هجي، جيترو محسوس ٿيندو هجي.



حل :

جيڪڏهن ايم وي اي شروع ڪرڻ کان پوءِ يوٽرس کي پوري طرح خالي نہ ڪري سگهو تہ پهرين وڏو ڪينولو استعمال ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو پر جيڪڏهن پوءِ بہ يوٽرس خالي نہ ڪري سگهو تہ ڪنهن اهڙي فرد کي ڳولهيو جيڪو عورت جو يوٽرس هڪدم خالي ڪري ڇڏي. پوءِ پل اوهان کي ڪنهن ڏورانهين اسپتال وڃڻو پوي. لازمي طور تي مدد حاصل ڪريو ڇاڪاڻ جو عورت سخت خطري ۾ آهي.

- يوٽرس خالي ڪرڻ لاءِ ميزوپروسول بہ ڏئي سگهو ٿيون (ڏسو صفحو 428)
- انفيڪشن جي علامتن تي نظر رکو (ڏسو صفحو 429)

ايم وي اي سبب پيدا ٿيندڙ امڪاني مسئلا

جيڪڏهن ايم وي اي درست طريقي سان نہ ڪئي وئي تہ اهي مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا.

تجربيڪار مڊوائف کي بہ ڪڏهن ڪڏهن ايم وي اي ڪرڻ ڪان پوءِ مسئلا پيش اچي سگهن ٿا. گهڻي ڀاڱي هيءَ مسئلا ٿيندا آهن :

- نامڪمل ايم وي اي (ڏسو صفحو 427)
- انفيڪشن (ڏسو صفحو 433)
- يوٽرس کي نقصان رسڻ (ڏسو صفحو 429)

ايم وي اي ڪان پوءِ

ايندڙ ڏينهن ۾ رات عورت جو باقاعدگيءَ سان معائنو ڪنديون رهو تہ جيئن اطمينان رهي تہ هوءَ ٺيڪ ٺاڪ آهي، انفيڪشن جي علامتن جو پتو لڳائڻ لاءِ سندس بخار ۽ نبض چڪاسيو ۽ اِهو جاچڻ لاءِ معائنو ڪريو تہ سندس ڪيترو رت وهي رهيو آهي.

عورت کي هِدايو تہ ڪيس ايم وي اي کان پوءِ ڪهڙي توقع رکڻ گهرجي، ڪيس پتو هئڻ گهرجي تہ جيڪڏهن ڪا خطري واري علامت محسوس ڪري تہ ڪيس مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.

چڱيون علامتون

- ڪجهہ ڏينهن کان هڪ هفتي تائين ايترو رت اچي جيترو معمول جي ماهواريءَ ۾ ايندو آهي.
- ٻن کان ٽن ڏينهن تائين ڪجهہ چڪ محسوس ٿئي.

خطري جون علامتون

- معمول جي ماهواري ۾ ايندڙ رت کان وڌيڪ مقدار ۾ رت اچي، خاص طور تي ڳاڙهي رنگ جو چمڪيدار رت اچي.
- ايم وي اي کان پوءِ ٻن هفتن کان وڌيڪ عرصي تائين رت ايندو رهي
- عورتاڻي عضوي مان بدبودار مادو خارج ٿئي.
- ايم وي اي کان پوءِ پوٽرس وڏو ٿي رهي يا وڌيڪ وڏو ٿي وڃي.
- ٽن يا چئن ڏينهن تائين پيٽ يا پيلوس ۾ شديد سور هجي، وڌندڙ سور هجي يا ڇڪ يا سور هجي
- بخار، ڪنبڻي يا بيماريءَ جو احساس هجي
- ڪمزوري، مٿي جي ڦيري يا غشي



جيڪڏهن عورت کي معمول جي ماهواريءَ کان وڌيڪ رت اچي رهيو هجي ته هر ڪجهه ڪلاڪن کانپوءِ سندس يوٽرس جي مالش ڪريو (ڏسو صفحو 238) ته جيئن اِهو سخت رهي ۽ رت جا ڳڙ ٻاهر اچي وڃن سندس پيٽ تي برف جي ڳوٿري پندرهن ويهه منٽ رکڻ سان به فائدو ٿي سگهي ٿو جيڪڏهن رت اچڻ جاري رهي يا خطري جي ڪا ٻي علامت نظر اچي ته طبي امداد حاصل ڪريو.

ايم وي اي کان پوءِ صحتمند رهڻ

عورت کي هدايو ته جڏهن سندس جسم صحتياب ٿي وڃي ته کيس ڪهڙي توقع ڪرڻ گهرجي. اِها معمول جي ڳالهه آهي ته هوءَ ٻن هفتن ۾ پنهنجي جسم کي ڳورهاري ٿيڻ کان اڳ جهڙو محسوس ڪرڻ لڳي. کيس ٻڌايو ته خطري جي ڪهڙين علامتن تي نظر رکڻ گهرجي ۽ اهو اطمينان ڪري وٺو ته هوءَ جيڪي ڪجهه محسوس ڪري ٿي تنهن جي اظهار جو کيس موقعو ملندو. ڪجهه عورتن کي ايم وي اي کان پوءِ ڊپ، اداسي يا ٻيا احساس ٿي سگهن ٿا.

ايندڙ ڪجهه هفتن تائين عورت کي پنهنجي جسم جو خيال رکڻ گهرجي ته جيئن هوءَ جلدي ۽ مڪمل طور تي ٺيڪ ٿي وڃي. کيس پنهنجي عورتاڻي عضوي ۾ ڪا به شئي وجهڻ کان پاسو ڪرڻ گهرجي ۽ جيستائين رت اچڻ بند نه ٿئي، جنسي عمل به نه ڪري



عورت کي همٿايو ته هوءَ وڏي مقدار ۾ پاڻياٺ پيئي ۽ چڱي، صحت بخش خوراڪ کائي. جيڪڏهن ممڪن هجي ته ڪجهه ڏينهن آرام ڪري.

ڪٽنبي رٿابندي



ايم وي اي کان پوءِ عورت کان پڇو ته ڇا هوءَ ڪٽنبي رٿابنديءَ بابت وڌيڪ ڄاڻڻ چاهي ٿي. ايم وي اي کان پوءِ ڪنهن عورت جو ڳورهاري ٿيڻ اوترو ئي سولو آهي، جيترو عام وقت ۾. اِهو به ممڪن آهي ته عورت ايم وي اي ڪرائي ٿي ان ڪري جو هوءَ اهو حمل نه چاهيندي هجي. ان ڪري کيس ڪٽنبي رٿابنديءَ جو ڪو عمل جو ڳو طريقو ڳولهڻ ۾ مدد لاءِ باب 17 ڏسو.

باب 24

طبي امداد حاصل ڪرڻ

هن باب ۾:

طبي امداد حاصل ڪرڻ

باب
24



انتهائي ماهر ۽ تجربيڪار مڊوائف کي بہ ڪڏهن ڪڏهن مدد جي ضرورت پئجي ويندي آهي، مثال جي طور تي تمام گهڻي رت وهڻ، ايڪلمپسيا يا ڪورڊ جو ڪري پوڻ اهڙيون صورتون آهن، جن جو گهر تي علاج نٿو ڪري سگهجي، صحت جا ان قسم جا مسئلا فقط انهن اوزارن ۽ مهارتن سان حل ڪري سگهجن ٿا، جيڪي ڪنهن طبي مرڪز يا اسپتال ۾ئي ملن ٿيون.

هن ڪتاب ۾ اوهان کي اهڙن موقعن بابت ٻڌايو ويو آهي، جڏهن اوهان کي طبي مشورو يا طبي امداد حاصل ڪرڻ گهرجي يا ڪنهن طبي مرڪز يا اسپتال وڃڻ گهرجي. ڪڏهن اوهان کي پنهنجي سر فيصلو ڪرڻو پوندو تہ اوهان کي مدد جي ضرورت آهي مثال جي طور تي هن ڪتاب ۾ اهڙا طريقا سمجهايا ويا آهن جن تي عمل جي اوهان کي تربيت نہ ڏني وئي آهي، اوهان کي اهي طريقا پڙهي اهو سکڻ جي ڪوشش ڪرڻ بدران ڪنهن تجربيڪار فرد کان مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.

طبي مرڪز ۽ اسپتالون ڇا فراهم ڪري سگهن ٿا

اسپتالن ۽ طبي مرڪزن ۾ زندگي بچائڻ جا اوزار، ساز و سامان، طبي مهارت ۾ اعليٰ تربيت يافتہ فرد ۽ اهڙيون دوائون موجود هونديون آهن، جيڪي ممڪن آهي تہ اوهان کي گهر تي حاصل نہ هجن. اسپتالن ۾ گهڻي ڀاڱي طريقيڪار جڏهن ضروري ٿي ويندا آهن تہ انتهائي فائديمند هوندا آهن ۽ ڪڏهن ڪڏهن عورتن جي زندگي بچائڻ لاءِ اِهي طريقا ۽ اوزار ئي واحد ذريعو هوندا آهن.

هن باب ۾ اسان مدد جون اُهي صورتون بيان ڪيون آهن، جيڪي ڪنهن طبي مرڪز يا اسپتال ۾ حاصل ڪري سگهو ٿيون. ان بابت تجويزون ڏنيون ويون آهن تہ مدد ڪڏهن حاصل ڪرڻ گهرجي ۽ اسپتال جي عملي ۽ ٻين طبي ڪارڪنن سان گڏجي ڪيئن ڪم ڪرڻ گهرجي.

ياد رکو: گهڻي ڀاڱي ويمن لاءِ جديد طبي اوزارن ۽ طريقن جي ضرورت نہ هوندي آهي، تمام گهڻين اسپتالن ۾ انهن جديد اوزارن جو استعمال جنهن حد تائين ٿيڻ گهرجي، تنهن کان وڌيڪ ڪيو ويندو آهي، مثال جي طور تي عام طور تي ڳورهاريءَ جي الٽرا سائونڊ جي ضرورت نہ هوندي آهي پر ڪيترين ئي اسپتالن ۾ هر ڳورهاريءَ جو الٽرا سائونڊ ڪيو ويندو آهي، اسپتالون ۽ ڊاڪٽر اهڙن طريقن تي عمل ڪندا آهن، جيڪي رڳو غير ضروري ئي نہ پر خطرناڪ بہ هوندا آهن. مثال جي طور تي ڊاڪٽرياڻي هر ويم دوران ايپي سيوٽومي ڪري سگهي ٿي. (عورتاڻي عضوي جو سوراخ ڪپي وڏو ڪرڻ) ان جي ضرورت ناهي، ڇاڪاڻ جو ان سان ويم کان پوءِ انفيڪشن ۽ ٻيا مسئلا ٿي سگهن ٿا.

ليبارٽري چڪاس

ليبارٽرين ۾ اوزار جهڙوڪ خوردبين ۽ اهڙا فرد هوندا آهن. جن کي رت، پيشاب، ڪاڪوس ۽ ٽشو چڪاسڻ جي تربيت حاصل هوندي آهي. ته جيئن بيماري يا صحت جي صورتحال جو اندازو لڳائي سگهن. ڪڏهن ڪڏهن ليبارٽريءَ جي چڪاس اِهو پتو لڳائڻ جو واحد ذريعو هوندي آهي ته ڪهڙي شئي مسئلو پيدا ڪري رهي آهي. مثال جي طور تي جيڪڏهن ڪنهن عورت کي رت جي ڪوٽ، مثاني جو انفيڪشن يا ايچ آءِ وي آهي ته ان جي تصديق يا ترديد ليبارٽري چڪاس مان ئي ٿي سگهي ٿي.

الٽرا سائونڊ ڊوپلر ۽ ايڪسري



ڪجھ طبي مرڪزن ۾ هڪ مشين هوندي آهي. جيڪا يوٽرس جي اندر ٻار جي تصوير چٽي سگهي ٿي. اِها الٽرا سائونڊ يا سونو گرام سڏبي آهي. اوهان کي اِهو ڄاڻڻ لاءِ الٽرا سائونڊ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي ته ڪنهن ڳورهاريءَ کي جاڙا ٻار ته ناهن. يا اهو ته ويم مهل ٻار اُبتو يا بريچ ته نه ڄمندو؟



الٽرا سائونڊ فيٽو اسڪوپ (ڊوپلر) ذريعي ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ سولو ٿي پوندو آهي. پر اِهو تصوير نٿو چٽي.

انساني جسم اندر هڏين جي تصوير چٽڻ لاءِ ايڪسري مشين استعمال ڪئي ويندي آهي.

اِها مشين ٽٽل هڏي به ڏيکاري سگهي ٿي. ايڪسري جا شعاع جسم اندر گهرڙن کي نقصان رسائي سگهن ٿا. ٿورڙا ايڪسري شعاع ممڪن آهي ته مسئلا پيدا نه ڪن پر گهڻا ڀيرا ايڪسري ڪرڻ سان ڪئنسر ٿي سگهي ٿي. ڳورهارين جو انتهائي ضروري صورت ڪانسواءِ ايڪسري نه ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن ڪنهن ڳورهاريءَ کي ايڪسري جي ضرورت هجي ته ٻار جي حفاظت لاءِ عورت جو پيٽ شيهي جي پليٽ (Lead Apron) سان ڍڪي ڇڏڻ گهرجي.

دوائون



احتياط سان نگراني ڪئي وڃي ۽ آپريشن جو انتظام ممڪن هجي ته آءِ ويءَ ذريعي آڪسي ٽوسن محفوظ طريقي سان ڏئي سگهجي ٿي.

سٺن اوزارن ۽ سامان سان ليس ڪنهن طبي مرڪز ۾ ڪا هوشيار ۽ تربيت يافته ڊاڪٽرياڻي اهڙيون دوائون ڏئي سگهي ٿي، جيڪي گهر تي ڏيڻ خطرناڪ ٿي سگهن ٿيون. مثال جي طور تي مدوائف کي گهر تي ويم جو عمل شروع ڪرڻ يا ان کي تيز ڪرڻ لاءِ آڪسي ٽوسن ڪڏهن به نه ڏيڻ گهرجي. پر طبي مرڪز تي آڪسي ٽوسن محفوظ طريقي سان ڏئي سگهجي ٿي، جتي ماءُ ۽ ٻار ٻنهي تي ڌيان سان نظر رکي سگهجي ٿي ۽ جيڪڏهن ڪا گڙٻڙ ٿي ته هڪدم آپريشن ذريعي ويم ممڪن آهي. جيڪڏهن ڪا عورت گهڻي دير ڪان ويم جي عمل ۾ آهي (ڏسو صفحو 199) ته طبي مرڪز ۾ اِها دوا ڏيڻ سان ٻار ڄڻڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

طبي مرڪز يا اسپتال ۾ توهان ڪنهن بيمار ٻار لاءِ ٻه دوائون حاصل ڪري سگهو ٿيون. گهر ۾ ٻارن کي دوا ڏيڻ اڪثر ڏاڍو خطرناڪ يا ڏکيو ٿيندو آهي.

ويم جي عمل ۽ ويم دوران هنگامي حالتن جا اوزار

اسين ڪجهه طريقا سمجهايون ٿا جيڪي ڪنهن طبي مرڪز ۾ ويم جو عمل تيز ڪرڻ يا ٻار کي جلد ٻاهر ڪيڻ لاءِ استعمال ٿي سگهن ٿا. اِهي طريقا انهن ٻارن جون حياتيون بچائين ٿا، جيڪي تڪليف ۾ هجن ۽ انهن مائرن جي به زندگي ٿا بچائين، جن کي ڪيترن ئي ڪلاڪن کان ويم جا سور هلي رهيا هجن يا جن کي انفيڪشن جو خطرو هجي.

پاڻيءَ جي ٿوٿري ڦاڙڻ

ايمينو هُڪ پاڻيءَ جي ٿوٿري ڦاڙڻ لاءِ هڪ اوزار

جڏهن ڪنهن عورت کي ويم جي عمل ۾ ڪافي ڪلاڪ گذري چڪا هجن ۽ اهو عمل اڳتي نه وڌي رهيو هجي ته ڊاڪٽرياڻيون (۽ مڊ وائفون به) پاڻيءَ جي ٿوٿري ڦاڙڻ لاءِ جيوڙن کان پاڪ هڪ اوزار ايمينو هُڪ استعمال ڪنديون آهن. ان ريت اڪثر صورتن ۾ ٻار جو مٿو هيٺ سروِڪس تائين پهچي ويندو آهي ۽ ويم جي عمل ۾ تيزي اچي ويندي آهي.

ٿوٿري ڦاڙڻ سان انفيڪشن جو خطرو وڌي ويندو آهي ۽ جيڪڏهن ٻار جو مٿو تيزيءَ سان غلط رُخ تي اچي ويو ته ويم جو عمل بيهي سگهي ٿو.

اوزارن جي مدد سان ويم

جيڪو ٻار عورتاڻي عضوي ۾ ڦاسي پوندو آهي سو اڪثر فارسيپس يا ويڪيوم ايڪسٽريڪٽر استعمال ڪري چڪي ٻاهر ڪڍيو ويندو آهي.



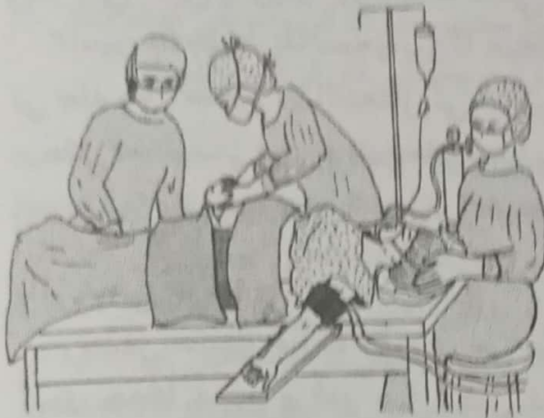
ٻار جو مٿو جهلڻ ۽ ان کي ماءُ جي جسم کان ٻاهر ڪڍڻ لاءِ فورسيپس استعمال ٿيندا آهن.



ويڪيوم ايڪسٽريڪٽر ٻار جي مٿي سان ڳنڍجي ويندو آهي ۽ ٻار کي عورتاڻي عضوي کان ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ڇڪڻ جي عمل ۾ مدد ڏيندو آهي

فورسيپس ۽ ويڪيوم ايڪسٽريڪٽر جي تمام گهڻ ضرورت پوندي آهي ۽ گهر تي انهن جو استعمال انتهائي خطرناڪ آهي پر جيڪڏهن ڪنهن ٻار جي مرڻ جو خطرو هجي (يا ڪا ٻي هنگامي صورتحال هجي) ته ويم ۾ تيز ترين مدد لاءِ هيءُ اوزار بهترين آهي.

سيزيرين آپريشن



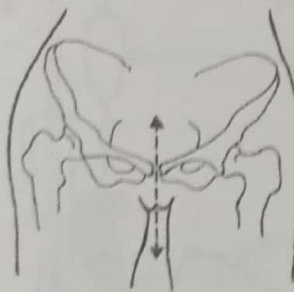
سيزيرين آپريشن

ڪڏهن ڪڏهن اهو ضروري ٿي پوندو آهي ته ٻار يا ماءُ جي زندگي بچائڻ لاءِ ويم لاءِ آپريشن ڪجي. مثال جي طور تي جيڪڏهن ٻار اهڙي رُخ تي آهي جو قدرتي طريقي سان جمي نٿو سگهي ته کيس ٻاهر ڪڍڻ جو واحد طريقو آپريشن آهي. آپريشن ان وقت به ضروري ٿي پوندو آهي، جڏهن ٻار يا ماءُ کي تڪڙو خطرو هجي جيئن ان وقت جڏهن پليسينٽا يوٽرس کان ڌار ٿي پوي يا جڏهن ڪورڊ ڪري ٻاهر اچي وڃي.

پر سيزيرين آپريشن جي ڪري خطرناڪ مسئلا به پيدا ٿي سگهن ٿا. مثال جي طور تي عورت کي بيهوشيءَ واري دوا کان الرجي هجي، سندس پيٽ تي ڏنل چير سولائي سان نه ڀرجي يا ان ۾ انفيڪشن ٿي پوي. عورت کي پنهنجي ٻار کي ٿڃ ڌارائڻ يا سار سنڀال ۾ ڏکيائي ٿئي. ڇاڪاڻ جو آپريشن کان پوءِ صحت جي بحاليءَ ۾ وقت لڳندو آهي. سيزيرين آپريشن ڪرائيندڙ عورت کي وڌيڪ آرام، سار سنڀال ۽ مدد جي ضرورت هوندي آهي.

نوٽ: سيزيرين آپريشن جو استعمال عام طور تي گهٽو ٿئي ٿو ڇو ته ڪجهه ڊاڪٽرياڻيون ان آپريشن کي ترجيح ڏينديون آهن. ڇاڪاڻ جو هو ويم لاءِ وقت پاڻ طئي ڪنديون آهن يا ان آپريشن جا پئسا وٺنديون آهن. ڪجهه هنڌن تي گهٽي ڀاڳي عورتن جا ويم سيزيرين آپريشن ذريعي ڪيا ويندا آهن. پر سيزيرين آپريشن فقط هنگامي صورت ۾ ئي ڪرڻ کپي

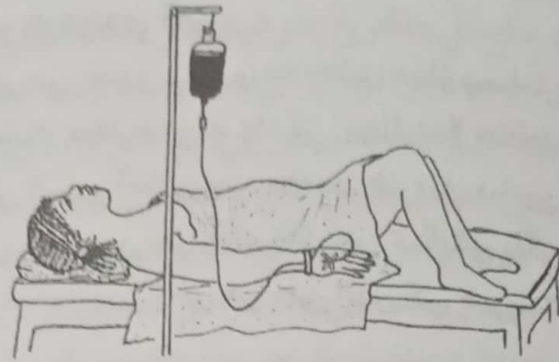
سمفي سيو ٽومي



هيءُ اهڙو عمل آهي، جنهن ۾ ماءُ جي پيوبڪ هڏيءَ جي وچ ۾ هڪ چير ڏنيو ويندو آهي. اهو اهڙي پيلوس کي کولڻ لاءِ ڪيو ويندو آهي، جيڪو تمام گهڻو ننڍو هجي ته جيئن ٻار عورتاڻي عضوي رستي سولائي سان جمي سگهي. سيزيرين جي پيٽ ۾ هيءُ عمل سولو آهي پر اهو دنيا جي ڪجهه ئي هنڌن تي ڪيو ويندو آهي. ڇاڪاڻ جو اهو سدائين ڪارائتو نٿو ٿئي. ان جي ڪري مثاني ۾ زخم يا سچي حياتيءَ لاءِ معذوريءَ سميت ٻيا مسئلا ٿي سگهن ٿا.

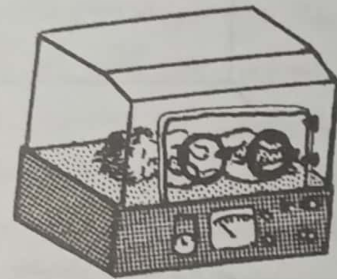
رت جي منتقلي (رڳ ذريعي رت چاڙهڻ)

ڪنهن عورت کي ويم کان پوءِ يا ٻين مسئلن (جهڙوڪ غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ يا تمام گهڻي رت وهڻ) سبب رڳن ذريعي رت چاڙهڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. ڪجهه


جڏهن عورت جو تمام گهڻو رت وهي وڃي ته رت جي منتقلي سندس جان بچائي سگهي ٿي

هنڌن تي اوهان کي لازمي طور تي ڪلنسپ جو ڪو اهڙو فرد پاڻ سان گڏ رکڻو پوندو آهي جيڪو ضرورت پوڻ تي رت ڏيڻ جي قابل هجي. رت جي منتقلي فقط هنگامي حالتن ۾ ٿيڻ گهرجي، ڇاڪاڻ جو ان سان ڪامڻ ۽ ايچ آءِ وي‌ءَ جهڙا انفيڪشن به منتقل ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن عورت کي ڪنهن اهڙي فرد جو رت چاڙهيو، جنهن کي ڪو انفيڪشن آهي ته عورت کي به ساڳيو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. گهڻن هنڌن تي خطرناڪ بيمارين لاءِ رت جي چڪاس ڪرائي ويندي آهي پر رت جي منتقليءَ سبب بيمار ٿيڻ جو ٿورو گهڻو امڪان پوءِ به رهي ٿو.

بيمار ٻارن جي مدد لاءِ اوزار


انڪوبيٽر

اهڙن هنڌن تي جتي طبي سهولتون گهٽ هونديون آهن، ڄمڻ مهل بيمار ٻارن مان اڪثر کي مدد نه ملي سگهندي آهي پر سامان سڙي سان پريل ڪنهن اسپتال ۾ اهڙا ذريعا هوندا آهن، جن سان بيمار ننڍي يا وقت کان اڳ ڄميل ٻارن جي مدد ڪري سگهجي ٿي. انڪوبيٽر هڪ دٻو آهي، جيڪو بيمار ٻارن کي گرم رکڻ لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي. ڪيترن ئي طبي اوزارن وانگر اهو به اڪثر استعمال ڪري سگهجي ٿو گهڻي ڀاڱي ٻارن کي سندن مائرن جي ڀاڪرن ۾ ماءُ جي پرسان رکي بهترين طريقي سان گرم رکيو ويندو آهي.


ريسپيريٽر

آڪسيجن ٽينٽ يا آڪسيجن هُڊ ٻارکي وڌيڪ آڪسيجن فراهم ڪري ٿو. اِهو اهڙي ٻار لاءِ ڪارائتو ٿي سگهي ٿو جنهن کي ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿي رهي هجي.

ريسپيريٽر تمام گهڻي بيمار ٻار کي ساهه کڻڻ ۾ مدد ڏئي ٿو.



فيڊنگ ٽيوب

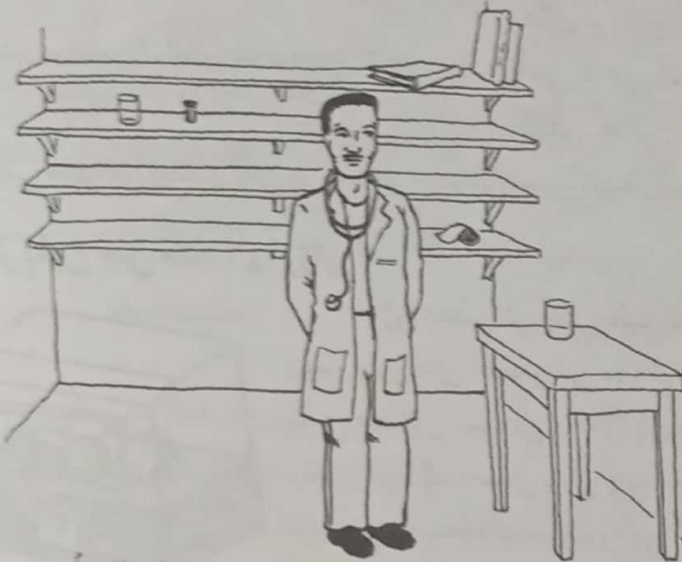
فيڊنگ ٽيوب ٻار جي نڪ رستي سندس معدي تائين وڃي ٿي. اِها اُن مهل استعمال ڪئي ويندي آهي، جڏهن ٻار ايترو ڪمزور هجي جو پنهنجي سر ماءُ جي اُرهن مان ٿڃ ڌائي نه سگهي. اسپتال ۾ ٻار کي مٿيون کير ٽيوب ذريعي ڏيئي سگهجي ٿو پر عام طور تي هٿ سان اُرهه مان ٿڃ ڪڍڻ بهتر ٿئي ٿو (ڏسو صفحو 300)


هارٽ مانيٽر

هارٽ مانيٽر ۽ جسم جي مختلف ڪمن جي نگرانيءَ جا ٻيا اوزار ٻار جي جسم سان ڳنڍيل هوندا آهن ته جيئن دل جو ڌڙڪو ۽ صحت جي ٻين علامتن تي نظر رکي سگهجي.

طبي مرڪزن ڪي علائقي واسين جي مدد جي ضرورت هوندي آهي

هر ڳوٺ، پاڙي يا وسنديءَ ۾ اهڙو طبي مرڪز هئڻ گهرجي، جنهن ۾ ضرورت مطابق عملو ۽ سامان سڙو موجود هجي. ڪنهن طبي مرڪز ۾ ماهر صحت ڪارڪن ۽ زندگي بچائيندڙ ڪجهه بنيادي شيون ته گهٽ ۾ گهٽ موجود هئڻ گهرجن. انهن شين ۾ آڪسيجن، ڪجهه ضروري دوائون، بنيادي آپريشن لاءِ جيوڙن کان پاڪ اوزار شامل آهن پر افسوس جي ڳالهه اِها آهي ته گهڻي ڀاڱي اسپتالن ۽ صحت مرڪزن ۾ اُهي سموريون شيون نه هونديون آهن جن جي انهن کي ضرورت هوندي آهي. ڪجهه علائقن ۾ اسپتالن يا صحت جي سار سنڀال تي خرچ ڪرڻ لاءِ جوڳي رقم نه هوندي آهي ۽ ڪيترن ئي علائقن ۾ انهن ملڪن جون حڪومتون پنهنجا مالي وسيلا عوام جي صحت جون بنيادي ضرورتون پوريون ڪرڻ بدران جنگي سامان سڙو خريد ڪرڻ، جنگيون وڙهڻ يا انهن ماڻهن کي فائدو رسائڻ تي خرچ ڪنديون آهن، جيڪي اڳيئي شاهوڪار هوندا آهن.



تمام گهڻن طبي مرڪزن، ڪلينڪن ۽ اسپتالن ۾ اُهي سموريون سهولتون نه هونديون آهن، جيڪي صحت جي بنيادي سار سنڀال لاءِ ضروري هونديون آهن

ڇا اهڙي صورتحال کي تبديل ڪرڻ لاءِ مدوائف ڪجهه ڪري سگهي ٿي؟

طبي مرڪز تائين منتقل ڪرڻ

اهڙي عورت کي تڪڙي طبي امداد جي ضرورت هوندي آهي، جيڪا صحت جي خطرناڪ مسئلن جو شڪار هجي يا سندس صحت کي خطرو هجي، جڏهن ڪا عورت خطري ۾ هوندي آهي ته سندس گهر ڀاتي يا مدوائف اِهو سوچي سگهن ٿا ته هاڻ ڪا اُميد باقي ناهي. اِها ڳالهه درست ناهي. **ڦڙتيءَ سان طبي امداد حاصل ڪري ڪنهن عورت جي زندگي بچائي سگهجي ٿي**



ڪنهن ڳوناٺي عورت کي ويجهي ترين صحت مرڪز تائين پهچڻ ۾ ممڪن آهي ته ڪي ڏينهن لڳن. ڪجهه عورتون طبي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ بسن ۾ سفر ڪنديون آهن يا ميلن جا ميل پنڌ ڪنديون آهن. پاڪستان جي ڏورانهن ڳوٺن ۽ علائقن مان عورتن کي اُٺن، گڏهن ۽ ڍڳي گاڏين تي اسپتال آندو ويندو آهي، جيڪي عورتون اسپتالن پرسان رهن ٿيون سي به ممڪن آهي ته طبي امداد حاصل نه ڪري سگهن جو وٽن ان لاءِ پئسا ڏوڪڙ نه هجن يا سواريءَ جو ڪو انتظام نه هجين. هر ڪٽنب ۽ سڄي پاڙي، وسنديءَ جي ماڻهن کي گڏجي رٿابندي ڪرڻ گهرجي ته ڪنهن هنگامي حالت کان اڳ عورت کي طبي مدد جي مرڪز تائين ڪيئن پهچائجي. سواريءَ جو منصوبو ناهڻ لاءِ ڪجهه تجويزن لاءِ صفحو 112 ڏسو.

مدد حاصل ڪرڻ جو فيصلو جلد ڪريو

جيڪڏهن اوهان کي ڪنهن به وقت خطري جي ڪا علامت نظر اچي ته انتظار نه ڪريو. جيڪڏهن اِهو مسئلو گهر تي حل ڪري سگهو ٿيون ته هڪدم حل ڪريو. جيڪڏهن اهو مسئلو پنهنجي سر حل نٿيون ڪري سگهو يا ڪنهن اهڙي مسئلي حل ڪرڻ جي ڪوشش ڪري رهيون آهيو جيڪو حل نه پيو ٿئي ته اِهو طبي امداد حاصل ڪرڻ جو وقت آهي!

جيترو جلد طبي مدد حاصل ڪنديون، طبي مرڪز يا اسپتال جو عملو اوترو ئي بهتر طريقي سان عورت ۽ سندس ٻار جي مدد ڪري سگهندو.

طبي مرڪزن ۽ ڊاڪٽرن سان گڏجي ڪم ڪرڻ

عورت ۽ ڪٽنب جي صحت لاءِ مڊوائفن، نرسن، ڊاڪٽرن ۽ ٻين صحت ڪارڪنن کي گڏجي ڪم ڪرڻ گهرجي. مڊوائف کي طبي مرڪزن ۽ ڊاڪٽرن جي ضرورت هوندي آهي. جڏهن ڪا عورت طبي هنگامي صورتحال ۾ هجي ته هوشيار مڊوائف ڄاڻندي آهي ته ان عورت لاءِ سڀ کان بهتر جاءِ طبي مرڪز يا اسپتال آهي.



افسوس جي ڳالهه اِها آهي ته تمام گهڻيون ڊاڪٽرياڻيون اِهو محسوس نٿيون ڪن ته کين مڊوائفن جي ڪيتري ضرورت آهي. ڊاڪٽرن کي هنگامي حالت ۾ ڪم ڪرڻ جي تربيت ڏني ويندي آهي ۽ ڪيتريون ئي ڊاڪٽرياڻيون هر ويم کي هنگامي صورتحال ليکينديون آهن. جڏهن ته مڊوائف نارمل ۽ صحتمند ويم جي سلسلي ۾ ماهر هوندي آهي. ڪنهن عورت کي ويم جي عمل دوران جنهن صبر، تحمل ۽ ڀروسي جي ضرورت هوندي آهي، سو اڪثر مڊوائف ۾ ئي ملي ٿو. تمام گهڻين مڊوائفن کي پتو هوندو آهي ته نباتاتي دوائون ڪيئن استعمال ڪجن يا مالش ڪيئن ڪجي، ٻار کي محفوظ طريقي سان ڪيئن ورائجي يا کين ٻي اهڙي تمام گهڻي ڄاڻ هوندي آهي، جيڪا ميڊيڪل جي تعليمي ادارن ۾ نه ڏني ويندي آهي.

ممڪن آهي ته ڊاڪٽرياڻيون ڪنهن مڊوائف جي خاص مهارتن جو ڪاٿو نه لڳائي سگهن ۽ سندس قدر نه ڪن. خاص طور تي روائتي مڊوائف کي حقير ۽ اڻپڙهيل يا نااهل ليکيو ويندو آهي. ڪنهن ڀورهاريءَ جي بهتريءَ لاءِ ڪنهن طبي مرڪز يا اسپتال سان گڏ جي ڪم ڪرڻ مڊوائف لاءِ انتهائي ڏکيو ٿي سگهي ٿو.

انهن للڪارن سبب اِها ڳالهه اهم آهي ته ڪنهن هنگامي صورتحال جي پيدا ٿيڻ کان اڳ ئي طبي مرڪزن، اسپتالن ۽ ڊاڪٽرن سان لڳ لاڳاپا قائم ڪجن. ان ريت جڏهن اوهان کي مدد جي ضرورت پوندي ته وڌيڪ امڪان آهي ته اوهان سان احترام ڀريو ورتاءُ ڪيو ويجي. ڪوشش ڪريو ته ڪنهن هڪ ڊاڪٽرياڻيءَ سان ڳالهه ٻولهه ڪريو جيڪا اِها ڳالهه سمجهندي هجي ته مڊوائفون ڪيتري اهميت رکن ٿيون. اوهين اسپتال سان جن طريقن سان ڪم ڪرڻ پسند ٿيون ڪريو، تنهن

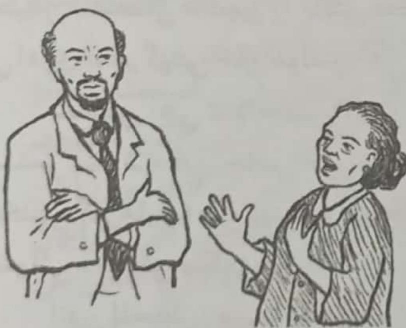
بابت ڳالھ ٻولھ ڪريو. جيڪڏھن ممڪن ھجي تہ مڊوائفن جي ھڪ گروپ ۽ ڊاڪٽرن جي ھڪ گروپ جي گڏجاڻي ڪرائي وڃي ۽ ھڪ ٻئي جا مسئلا سمجھڻ ۽ اھي حل ڪرڻ لاءِ ڳالھ ٻولھ ڪئي وڃي. ان ريت گڏجي سڏجي ڪم ڪرڻ سان ڳورھارين ۽ سندن ڄمندڙ ٻارن جو ڀلو ٿي سگھي ٿو.

مڊوائفن ۽ اسپتالن جي گڏجي ڪم ڪرڻ جو ھر ڪنھن کي فائدو ٿيندو. جيڪڏھن مڊوائف خطري جي شڪار ڪنھن عورت کي جلدي اسپتال موڪليندي تہ ڊاڪٽر مسئلن جي روڪٿام لاءِ وڌيڪ ڪم ڪري سگھندا ۽ جنھن مڊوائف سان احترام ڀريو ورتاءُ ڪيو ويندو سا ڪنھن عورت کي جلدي اسپتال آڻيندي. ھيٺ ھڪ سچي ڪھاڻي بيان ڪئي ٿي وڃي:

مڊوائف جنھن ھمت نہ ھاري

زوفين ھڪ سنھڙي سُڪل آبادگار عورت ۽ برازيل ۾ صحت ڪارڪن آھي. زوفين جي ڪيترن ئي مريضن مان ھڪ زينب آھي. زينب اڳ ۾ بہ ٽي ڀيرا ڳورھاري ٿي پر ھر ڀيري سندس حمل ضايع ٿي ويو. ڇاڪاڻ جو حمل جي آخري مھينن ۾ سندس بلڊ پريشر تمام گھڻو وڌي ٿي ويو. جنھن ڪان پوءِ ڇڪ ۽ جھٽڪن جي ڪيفيت ٿي ٿئي. زينب ھڪ اُداس ۽ چپ چپات ۾ رھڻ واري عورت آھي. ھن صبر ڪري ورتو ھو تہ سندس ڀاڳ ۾ اولاد لکيل ئي ناھي. زوفين ساٿس سندس صحت جي مامرن تي ڳالھايو. ڪيس وٽامن ڏنائين۽ حمل بابت حوصلو ڏنائينس. ايئن خيال رکيائين جو اڳي ڪنھن نہ رکيو ھو. زوفين جڏھن بہ زينب کي ڏسڻ ٿي آئي تہ ھُن سندس پنھنجائپ ڀريو آدرڀاءُ ٿي ڪيو پنھنجي حمل جي انين مھيني دوران ھڪ ڏينھن ھوءَ صبح جو ننڊ مان اُٿي تہ سندس مٿي ۾ شديد سور ھو۽ ٽنگون سُڄيل ھئس. زينب جي جُھڳيءَ ۾ آئينو نہ ھو جو پنھنجو چھرو ڏسي سگھي پر جڏھن زوفين پھتي تہ زينب جو سُڄيل چھرو ڏسي پريشان ٿي وئي. زوفين سمجھي وئي تہ ڪيس مدد نہ ملي تہ زينب جو ھڪ ڀيو ٻار بہ ضايع ٿي ويندو۽ ممڪن آھي تہ ھوءَ پاڻ بہ مري پوي.

جيئن تہ اِھو ڪرسمس کان اڳ آخري ھفتو ھو تنھن ڪري اسپتال ۾ ڊاڪٽرن ۽ نرسن جو تعداد بہ گھٽ ھو. ھُنن وڌيڪ مريضن کي داخل ڪرڻ نٿي چاھيو. ان ڪري زينب کي انجيڪشن ھڻي چيائون تہ ھينئر گھر ھلي وڃي ۽ ويم جي سورن جو انتظار ڪري. زوفين کي اِھا ڳالھ مناسب نہ لڳي سو اسپتال جي ڊائريڪٽر جي ڪمري ۾ اِھو واضح ڪرڻ لاءِ پھتي تہ ھُن جي حالت ڪيتري ڳُتيءَ جوڳي آھي ۽ ماضيءَ ۾ ھُن سان ڇا ٿي چڪو آھي پر زينب بابت ڊاڪٽرن جي رپورٽ ڏسي ۽ اھو ٻڌڻ جي باوجود تہ مائي خطري ۾ آھي. ڊائريڪٽر ٺپ جواب ڏنو تہ "اسپتال ۾ ڪو بسترو خالي ناھي" ۽ اِھو تہ زوفين زينب کي گھر وٺي وڃي ۽ انتظار ڪري.



پر زوفين ھمت نہ ھاري. ڪيس اندازو ھو تہ زينب جي حالت ايتري خطرناڪ آھي جو ھوءَ گھر نٿي وڃي سگھي. سو زينب کي وٺي اچي پوليس ٿاڻي پھتي. اُتي ھُن ڏڍير مچائي ڏنو. ھوءَ ڪمزور ضرور ھئي پر سندس آواز ۾ گجگوڙ ۽ اکين ۾ چمڪ زوردار ھئي. جڏھن "جھيڙو" ٿي ڪيائين تہ ڪيس نظرانداز ڪرڻ ممڪن نہ ھو.

جاري.....

نيٺ پوليس جي هڪ گاڏي زوفين ۽ زينب کي هڪ اسپتال کڻي وئي، جيڪا زوفين جي ڳوٺ کان هڪ ڪلاڪ جي فاصلي تي هئي. اُتي پهچڻ تائين زينب جو بلڊ پريشر تمام گهڻو وڌي چڪو هو ان ڪري ڊاڪٽرن سندس سيزيرين آپريشن ڪئي ۽ هُن هڪ صحتمند ٻارڙو ڄڻيو. صحت بابت زوفين جي ڄاڻ، سندس حوصلي ۽ پنهنجي ڪم سان سچائي ان ٻار جي زندگي بچائي ۽ شايد سندس ماءُ جي به.

عوام جي صحت جي سار سنڀال واري نظام ۾ جيڪو چڱي ريت ڪم ڪري رهيو هجي، مڊوائف ۽ ڊاڪٽر گڏجي ڪم ڪندا آهن.

- جڏهن ڪا مڊوائف ڪنهن عورت کي هنگامي حالت ۾ طبي مرڪز تائين آڻي ته ڪيس ويم تائين عورت سان گڏ ئي رهڻ گهرجي. ان ريت ڪنهن هنگامي حالت جي صورت ۾ عورت طبي امداد جي وڌيڪ خواهشمند هوندي، ڇاڪاڻ جو هوءَ پنهنجو پاڻ کي وڌيڪ محفوظ ۽ پرسڪون محسوس ڪندي. ان صورت ۾ مڊوائف کي اِهو سکڻ جو به موقعو ملندو ته طبي مرڪز هنگامي حالتن کي ڪيئن ٺو منهن ڏئي.
- مڊوائف، ڊاڪٽرن ۽ ٻين صحت ڪارڪنن کي پاڻ ۾ ڳالهه ٻولهه ڪرڻ گهرجي ته ڪميونٽيءَ ۾ صحت جا عمومي مسئلا ڪهڙا آهن ۽ منجهائن هر ڪو انهن جي حل لاءِ ڇا ٿو ڪري سگهي.
- مڊوائف کي ڊاڪٽرن کان طبي سوال ڪرڻ جو موقعو ملڻ گهرجي ۽ ڊاڪٽرن کي انهن سوالن جا جواب چٽيءَ ريت ڏيڻ گهرجن. ڊاڪٽر ۽ طبي مرڪز مڊوائف کي تربيت ۽ اوزار به فراهم ڪري سگهن ٿا.



اسپتال يا طبي مرڪز ۾

طبي مرڪز ۽ اسپتالن جا پنهنجا اصول ۽ طريقا هوندا آهن. اِهي اوهان کي اوستائين اوپرا لڳندا، جيستائين اوهان کي انهن سان ميل ڪائي ڪم ڪرڻ جو تجربو نہ ٿئي.

جيڪڏهن ڪنهن اهڙي عورت کي طبي مرڪز يا اسپتال آڻيو جنهن کي صحت جو ڪو مسئلو هجي تہ اسپتال جي طريقن ۽ ان جي مهارتن بابت ڄاڻي سگهو ٿيون ۽ اِهي عورت ۽ سندس گهر ڀاتين آڏو واضح ڪري سگهو ٿيون. شايد اوهين اهي طريقا بدلائڻ ۾ مدد ڏئي سگهو جيڪي غير ضروري هجن.

طبي مرڪزن کان سکو

طبي مرڪزن ۽ اسپتالن ۾ جيڪي ڪجهہ ٿئي سو غور سان ڏسو. جڏهن بہ اوهان لاءِ ممڪن هجي، سوال پڇو



جيڪي ڪجهہ ٿي رهيو آهي سو سمجهايو

عورت ۽ سندس گهر ڀاتين کي اِهو ڄاڻڻ جو موقعو ڏيو تہ هر هڪ طريقو ڇو پيو اختيار ڪيو وڃي. اِهو اطمينان ڪريو تہ عورت علاج جو اِهو طريقو سمجهي ٿي ۽ ان تي راضي آهي.

غير ضروري ڪم، بدتميزي ۽ هاڃيڪار معمول بدلائڻ لاءِ ڪم ڪريو

ڪجهہ اسپتالن ۾ ڪي معمول ضروري نہ هوندا آهن. انهن ڪري عورت کي هرويرو بيچيني ٿي سگهي ٿي. مثال جي طور تي ويم کان اڳ عورت جي نازڪ عضون وارا وار صاف ڪرڻ ضروري ناهن. اِهو اسپتالن جو غير ضروري پر عام معمول آهي. هڪ ٻيو عام معمول جيڪو مسئلا پيدا ڪندو آهي سو هر ويم کان اڳ ايپي سيوٽومي ڪرڻ آهي تہ جيئن اِهو اطمينان ٿي سگهي تہ هاڻ ڪافي گنجائش آهي. اِهو ضروري ناهي. ان سان ريڪٽم ۾ گهرو چير اچي سگهي ٿو جهڙيءَ ريت ننڍو چير جلدي ڀرجي ويندو آهي. هيءَ وڏو چير جلدي ڀرجي نہ سگهبو آهي.



جيڪڏهن ڊاڪٽر سان اوهان جا تعلقات ٺيڪ آهن ته اوهين ڪجهه تبديليون رٿي سگهو ٿيون، جيڪڏهن هڪ وقت ۾ هڪ تبديلي رٿينديون ته اوهان جي ڪاميابيءَ جا امڪان وڌيڪ هوندا. هتي ڪجهه ڳالهيون بيان ڪيون ٿيون وڃن، جن تي ڌيان ڌري سگهو ٿيون :

- جنهن فرد جي ٻه سار سنڀال ٿي رهي هجي، تنهن کي طريقي ڪار چڱي ريت سمجهائڻ گهرجي
- عورتن کي ويم جي عمل دوران کائڻ پيئڻ جو موقعو ملڻ گهرجي.
- عورتن کي ويم جي عمل دوران ويهڻ، بيهڻ يا هلڻ چلڻ جي اجازت (۽ همٿائڻ) هئڻ گهرجي
- عورتن کي ويهي، پالٿي ماري ويهي يا ٻيٺي پير ڀار ڄڻڻ جي اجازت هئڻ گهرجي.
- غير ضروري طريقن ۽ آپريشن (جهڙوڪ معمول واري ايپي سيوٽومي يا سيزيرين آپريشن) کان بچڻ گهرجي.
- عورتن کي پنهنجا ٻار ويم کان پوءِ هڪدم هنج ۾ کڻڻ جي اجازت هجي، کين همٿائڻ گهرجي ته هو ٻارن کي هڪدم ٿڃ ڏارائين.
- جيستائين ڪا هنگامي حالت نه هجي ٻارن کي پنهنجي مائرن سان گڏ رکجي نه کي نرسريءَ ۾.

باب 25

گهريلو طور تي تيار ڪيل اوزار ۽ تدريسي مواد

هن باب ۾:

باب
25

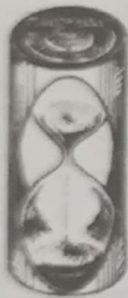
گھريلو طور تي تيار ڪيل اوزار ۽ تدريسي مواد

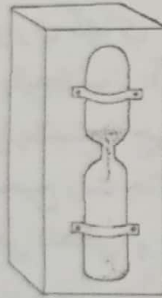
سستا اوزار

ڪتاب جي هن حصي ۾ ڪجھ اهڙن اوزارن بابت هدايتون آهن، جيڪي اوهين پنهنجي سر تيار ڪري سگھو ٿيون ۽ مدبرانه طور پنهنجي ڪم ۾ استعمال ڪري سگھو ٿيون.

گھريلو طور تي تيار ڪيل ٽائمر

جيڪڏهن اوهان وٽ هٿ يا پٽ واري گھڙي ناهي ته هڪ منٽ ۾ دل جو ڌڙڪو يا ساهه کڻڻ لاءِ سادو ٽائمر (گھڙيال) ٺاهي سگھو ٿيون. اِهو ٽائمر اليڪٽرونيڪ وقت ته نه ٻڌائيندو جيترو ڪا گھڙي ٻڌائي سگھي ٿي پر پوءِ به اِهو چڱو موچارو ڪم ڏيئي ويندو (ڦريون ڦيرو ٽائمر ٺاهڻ دوران هڪ منٽ جو وقت جاچڻ لاءِ اوهان کي گھڙي جي ضرورت پوندي)





واريءَ جي گھڙي

واريءَ جي گھڙيءَ ۾ شيشي جي هڪ نلڪي هوندي آهي، جيڪا ٻنهي پاسان بند هوندي آهي ۽ وچ ۾ هڪ سنهڙو رستو هوندو اٿس. ان ۾ سنهڙي واري پيري ويندي آهي. جيڪا مٿين حصي کان هيٺين حصي ڏانهن ڪرندي آهي ۽ ان عمل جي پوري ٿيڻ ۾ هڪ مخصوص وقت لڳندو آهي.

ريگ ٽائمر يا ٽن منٽن واريون واريءَ جون گھڙيون ڪجھ علائقن ۾ انتهائي سستيون ملنديون آهن. ان قسم جي گھڙي استعمال ڪندي ٽن منٽن تائين دل جو ڌڙڪو يا ساهه ڳڻيو پوءِ ان کي ٽن سان ونڊيو. هڪ منٽ ۾ دل جي ڌڙڪي يا ساهه جو تعداد پتو لڳي ويندو. جيڪڏهن ٽن جو عمل ٽن منٽن جي فرق سان ٿي رهيو آهي تڏهن بہ اِهو استعمال ڪري سگھجي ٿو.

هڪ منٽ جي واريءَ جي گھڙي

هڪ منٽ واري گھڙي ٺاهڻ لاءِ هيٺيان قدم کڻو:

1. بنسن برنر يا ڪنهن ٻئي نلدي پر تيز شعلي واري چُلهه تي شيشي جي نلڪيءَ جو وچيون حصو گرم ڪريو



2. نلڪيءَ کي ٿورڙو ڇڪيو ته جيئن وچ ۾ سنهڙو رستو ٺهي پوي.



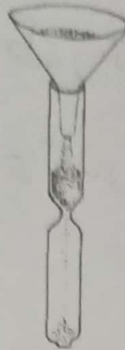
3. نلڪيءَ جو هڪ چيڙو ڳاري بند ڪري ڇڏيو



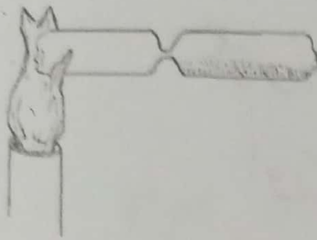
4. ٿورڙي سنهڙي واري ڪٽو ۾ اها ڏوڪو نه جيئن مٽي صاف ٿي وڃيس پوءِ اها اُس ۾ سڪايو ۽ سنهڙي ڇاڻيءَ سان ڇاڻيو، ان کان پوءِ واريءَ کي گرم ڪريو ته جيئن آلاڻ نڪري وڃي



5. نلڪيءَ ۾ اپٽري واري وچهو جو ان کي هڪ حصي کان ٻئي تائين پهچڻ ۾ پورو هڪ ملنٽ لڳي ٻئي هٿ ۾ ڪا گهڙي جهلي وقت ڏسو.



6. نلڪيءَ جو ٻيو ڇيڙو بند ڪريو.



هڪ سولو طريقو "نرم شيشي" جي ٽيسٽ ٽيوب يا رت وٺڻ واري نلڪيءَ مان گهڙي ٺاهڻ آهي. نلڪيءَ کي گرم ڪري وچ مان هڪ سوڙهو رستو ٺاهيو ڪليل ڇيڙا ڳارڻ جي ضرورت نه پوندي. فقط اِهي ڪنهن ڍڪ يا رٻڙ جي اسٽاپر سان بند ڪريو. اِهو ٽائمر آلي فضا ۾ صحيح وقت نه ٻڌائيندو.

جيڪڏهن اوهان کي بلڪل صحيح گهڙي ٺاهڻ لاءِ ڪيترائي ڀيرا ڪوشش ڪرڻي پئي پوي ته پريشان نه ٿيو. جيڪڏهن واري ڇهڻي رهي آهي ته وڏيڪ هموار ۽ سنهڙي واري استعمال ڪريو ۽ اها چڱي ريت خشڪ ڪريو. نلڪي بند ڪرڻ کان اڳ اِها پڪ ڪريو ته اوهان واري صحيح مقدار ۾ ورتي آهي. محفوظ طريقي سان رکڻ لاءِ ٽائمر ڪنهن دٻي ۾ رکو جنهن ۾ ڪپهه يا نرم ڪپڙي جو تهه وڇايل هجي، ڇاڪاڻ جو اِها وچ مان ٽٽي سگهي ٿي.

پاڻيءَ واري گهڙي



اِها ٺاهڻ وڌيڪ سولي آهي پر واريءَ جي گهڙين جي ڀيٽ ۾ گهٽ صحيح وقت ٻڌائي ٿي.

شيشي يا پلاسٽڪ جي نلڪي کڻو. نلڪي جيتري ڊگهي ۽ سوڙهي هوندي اوترو ئي گهڙي صحيح وقت ڄاڻائيندي.

شيشي جي نلڪيءَ ۾ هڪ سوڙهو سوراخ ڪرڻ لاءِ ان کي شعلي تي رکو. پوءِ ڇڪيو ڌڪو ڪريو ۽ ٿوڙي ڇڏيو.

نلڪي سڌي رکو ۽ ان ۾ چوٽيءَ تائين پاڻي ڀريو.



ٻئي هٿ ۾ هڪ گهڙي جهلي اِهو ماپيو ته هڪ منٽ ۾ ڪيترو پاڻي هيٺ ٿو وڃي هڪ کان وڌيڪ ڀيرا اِهو وقت جانچيو ۽ پوءِ ان جاءِ تي مس، نيل پالش يا ٽيپ جي ٽڪري سان نشان هڻو.

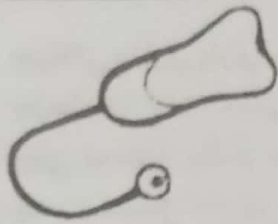
نوٽ : ڪڏهن ڪڏهن واريءَ ۽ پاڻيءَ جون گهڙيون بيهڻ لڳنديون يا غلط وقت ٻڌائينديون. ان ڪري اِهي گهڙيون وقت بوقت پڪ يا هٿ واري گهڙيءَ سان ڀيٽڻ گهرجن.

ويم جو وقت معلوم ڪرڻ لاءِ گهريلو طور تي تيار ٿيندڙ ڪيلڪيوليٽر



صفحي 527 تي هڪ اهڙو اوزار ٺاهڻ جو طريقو ڏنل آهي، جنهن سان ڳورهاري جي ويم جو وقت معلوم ٿي وڃي ٿو بس فقط سندس آخري ماهواريءَ جي تاريخ جو پتو هجي.

گهريلو طور تي تيار ڪيل اسٽيٿواسڪوپ

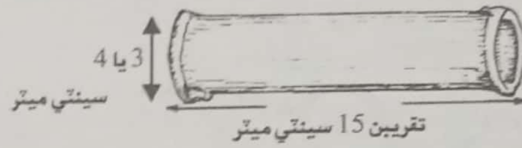


اسٽيٿواسڪوپ هڪ کوکلي نلڪي هوندو آهي. جنهن جي مدد سان ڪنهن شخص جي ڇاتي يا پيٽ جي اندر جا آواز ٻڌي سگهبا آهن. اِهو ماءُ جي ڳُڪ ۾ ٻار جي دل جو ڌڙڪو ٻڌڻ لاءِ به سٺو اوزار آهي.

بهترين اسٽيٿواسڪوپ ڌاتو ۽ پلاسٽڪ جا ٺهيل ۽ مهانگا ٿي سگهن ٿا پر گهريلو طور تي به اسٽيٿواسڪوپ ٺاهي سگهجي ٿو.

- بانس، ڪاٺي يا مٽيءَ جو هڪ کوکلي نلڪيءَ جهڙو ٽڪرو ڪٽو

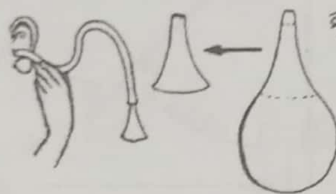




- هڪ سوڙهي ڳچيءَ واري پلاسٽڪ جي بوتل جي مهاڙ ۽ ربڙ جي هڪ نلڪيءَ جو ٽڪر استعمال ڪريو.



- هڪ ربڙ سڪشن نلڪيءَ جو مٿيون حصو ڪپي ڇڏيو ۽ ان کي ربڙ جي نلڪيءَ جي ٽڪري سان گڏ استعمال ڪريو



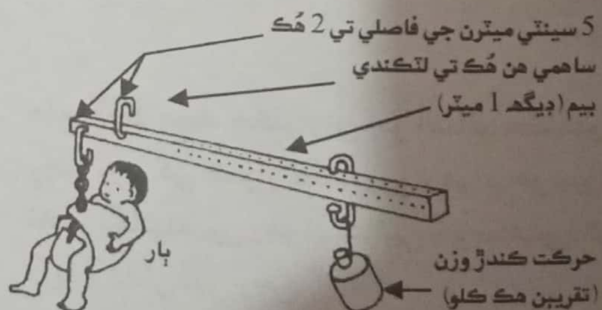
گهريلو طور تي تيار ڪيل ساهمي

دوڪان تان خريد ڪيل ساهمي وڌيڪ صحيح تور ٻڌائي سگهي ٿي ۽ اِها استعمال ڪرڻ به سولي آهي پر هيٺ ڄاڻايل طريقي مطابق ٺاهيل ساهمي سستي آهي ۽ ٺاهڻ به سولي.

ساهميءَ جا چار قسم

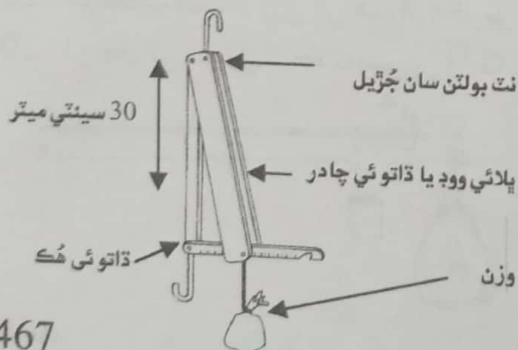
بيم ساهمي

ان جو ٺاهڻ سڀ کان وڌيڪ سولو آهي ۽ اِها سڀ کان وڌيڪ ٺيڪ ٺاڪ تور ڪري سگهي ٿي. بيم خشڪ ڪاٺي يا بانس جي ٿي سگهي ٿو حرڪت ڪندڙ وزن ڪا ڳوٿري، بوتل يا واريءَ سان ڀريل دٻو ٿي سگهي ٿو.



فولڊنگ ساهمي

هيءَ ساهمي هڪ هنڌان ٻئي تائين کڻي وڃڻ سولي آهي. اِها جيڪڏهن ڌاتو يا پلائي ووڊ جي پٽين جي ٺهيل هجي ته سڀ کان بهتر ڪم ڪندي.

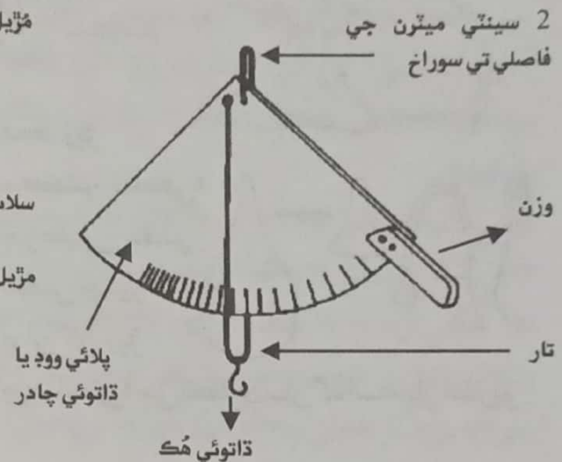


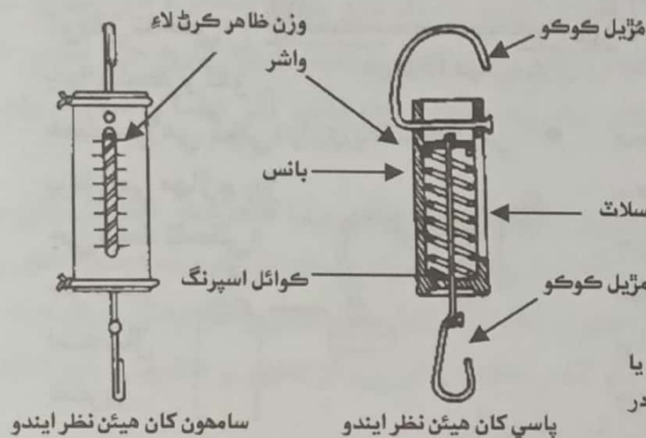
چوٿائي دائري واري ساهمي

جيڪڏهن اِها ساهمي پلائي ووڊ سان ٺاهي وڃي ته مٿين ڪُنڊ مضبوط ٺاهڻ لاءِ ڌاتوئي چادر استعمال ڪريو. وزن هڪ ڪان ٻه ڪلو هئڻ گهرجي. اِها اسڪريپ ڌاتو يا ڳري پائپ جي ٽڪري مان ٺاهي سگهجي ٿي.

اسپرنگ ساهمي

اِها ساهمي بانس جي هڪ نلڪيءَ اندر ڪوائل اسپرنگ وجهي ٺاهي ويندي آهي. اسپرنگ تقريبن 30 سينٽي ميٽر ڊگهو هئڻ گهرجي ۽ 15 ڪلو جي وزن سان ان جي ڊيگهه گهٽجي اڌ تي وڃڻ گهرجي.



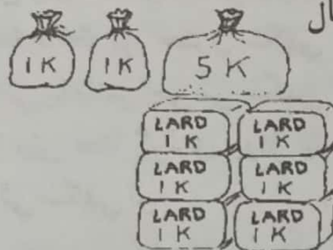


ساهمي صحيح ڪيئن ٺاهجي

ساهميءَ تي صحيح نشان لڳائڻ لاءِ اوهان کي ڪجهه معياري وٽن جي ضرورت پوندي شايد اوهين :

- مارڪيٽ مان ڪنهن دڪان تان وزن ڪرڻ جا وٽ اوڌر تي آڻي سگهو.
- واري پريل ڳوٿرين ۾ وٽ يا وزن ٺاهڻ لاءِ ڪنهن دڪان جي ساهمي استعمال ڪري سگهو
- هڪ ڪلو جي ڪوڪي يا ٽين جو ڊبو استعمال ڪري سگهو



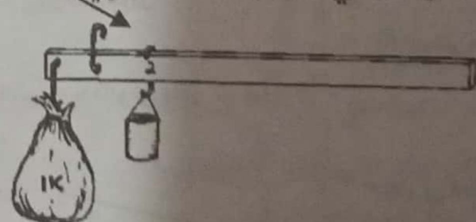


ساهميءَ تي نشان هڻڻ لاءِ

4ـ ان تي هڪ ڪلو جو وزن لٽڪايو

5ـ حرڪت ڪندڙ وزن کي هموار ڪريو

6ـ ان جاءِ تي ننڍڙي ليڪ ٺاهيو ۽ "1" لکو



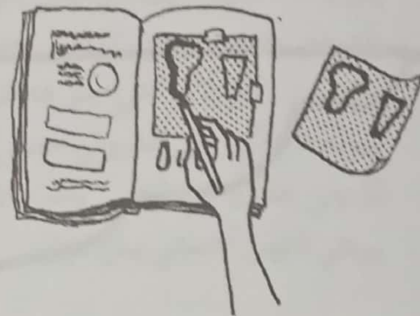
7ـ هاڻ هڪ هڪ ڪلو وزن جو اضافو ڪنديون وڃو وزن کي هموار ڪنديون رهو ۽ هر ڀيري نشان لڳائينديون رهو ايستائين جو ساهميءَ تي 6 يا 7 نشان ٿي وڃن.

تدريسي مواد

هن حصي ۾ اهو ڄاڻايو ويو آهي تہ عورت جي جسم، حمل ۽ ويم بابت پڙهائڻ لاءِ ڪهڙي قسم جو مواد تيار ڪجي، ڇين مدد وٺن. ڳوٺاڻين ۽ سندن گهر ڀاتين يا ان موضوع سان دلچسپي رکندڙ علائقي واسين کي پڙهائڻ لاءِ اهو مواد استعمال ڪري سگهجي ٿو اڪثر ماڻهو ڪتابن جي پيٽ ۾ ان قسم جي مواد مان وڌيڪ پرائيندا آهن.

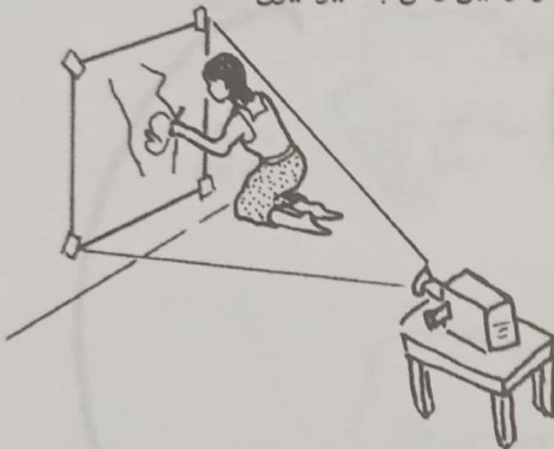
تدريسي مواد تيار ڪرڻ جا ٽي بنيادي طريقا

ڪنهن نموني کي نقل ڪرڻ



هن تدريسي مواد ۾ اهو ڪجهہ آهي جنهن ۾ نمونا (Models) ٺاهڻ جا پار پتا ڏنا ويا آهن. ڪنهن نموني جو نقل ٺاهڻ لاءِ ان تي ڪو سنهڙو ڪاغذ رکو جيڪڏهن ممڪن هجي تہ ان تي هلڪو ٽيپ بہ هڻو تہ جيئن پنهنجي جاءِ تان نہ هٽي پوءِ نمونو ڪاغذ تي اُتاريو. سنهڙو ڪاغذ هٽايو ۽ انڪي انهيءَ ڪپڙي يا ڪارڊ بورڊ تي ٽاچڻي يا ٽيپ سان هڻو جيڪو اوهين رکڻ چاهيو ٿيون.

سلائيڊ مان پوسٽر ٺاهڻ

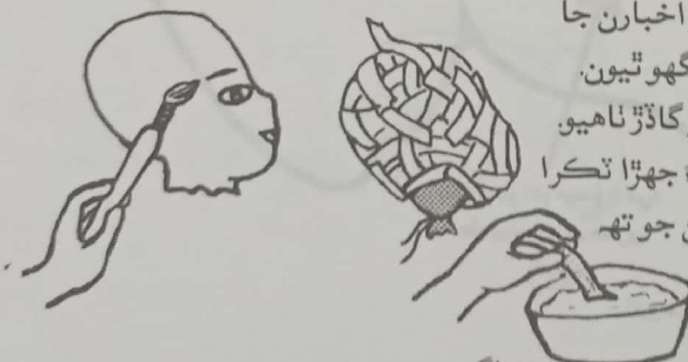


ڪاغذ جو هڪ وڏو ٽڪرو يا وڏو ڪپڙو ڀت تي هڻو پوءِ سلائيڊ پروجيڪٽر ۾ سلائيڊون هڻو ۽ تصويرن جو عڪس ڪاغذ يا ڪپڙي تي وجهو تصوير کي پينسل، رنگين چاڪ يا ڪوئلي وغيره سان اُتاريو جڏهن آئوٽ لائين ٺهي وڃي تہ ان ۾ رنگ ڀريو.

پيپر ماشيءَ مان نمونا ٺاهڻ

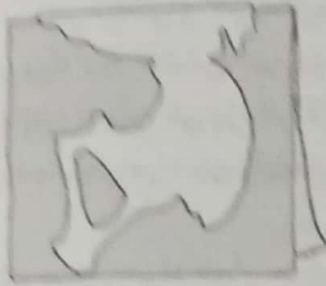


پيپر ماشي جسم جي عضون جا نمونا ٺاهڻ جو سٺو طريقو آهي. مثال جي طور تي جيڪڏهن ٻارجي مٿي جو نمونو ٺاهڻ چاهيو ٿيون تہ ڦوڪڻي يا پلاسٽڪ جي ٿيلهيءَ ۾ ويڙهيل سيڙهيل اخبارن جا ڪاغذ استعمال ڪري سگهو ٿيون.



ان ڪان پوءِ اٽي ۽ پاڻيءَ جو گاڏڙ ٺاهيو. اخبار يا ڪنهن ٻئي ڪاغذ جي پٽيءَ جهڙا ٽڪرا ان ۾ ٻوڙيو ۽ ڦوڪڻي جي مٿان انهن ٽڪرن جو تهہ جمايو ڪيترائي تهہ ٺاهيو ۽ پوءِ ان کي خشڪ ٿيڻ ڏيو اُس ۾ اهو جلدي خُشڪ ٿي ويندو. ٻاهرين حصي کي ايئن رنڱيو جو اهو ٻار جو مٿو لڳي.

پيلوس، يوٽرس ۽ عورتاڻي عضون جا نمونا



ڪاغذ جو پيلوس

سخت ڪاغذ يا سنهڙي گتي جي ٽڪري سان پيلوس جو نمونو ٺاهي سگهو ٿيون

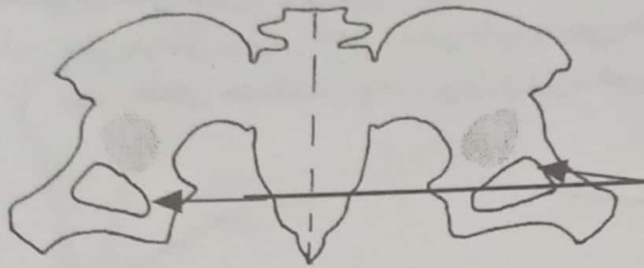
1۔ پهرين هيٺين شڪل کي ڪنهن سنهڙي ڪاغذ تي اُتاريو

2۔ سخت ڪاغذ کي وچ مان موڙي ٽهه لاهيو پوءِ نموني جو هيءُ پاسو ٽهه تي رکو

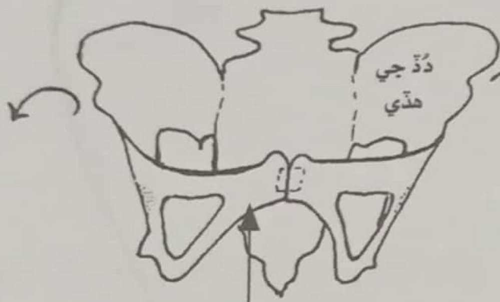
عورت جي ٽنگ جي هڏي هتي لڳندي

ٻيو مرحلو اهو هوندو ته هيءُ جاءِ پينسل سان ڪاري ڪريو

ٽئين مرحلي ۾ هيءُ ٽڪرو ڪٽيو



3. شڪل جي ڪنارن تان ڪاغذ ڪٽي ڇڏيو. پوءِ ڪاغذ جو تهه کوليو. ۽ پنهنجي پاسن کان اُن جاءِ تي گهرو نشان ٺاهيو جتان ٽنگن جون هڏيون گذرن ٿيون. هتي ڪٽي سوراخ ٺاهيو.



4. ڪاغذ کي موڙيو ۽ چيڙن کي ملائي سامهون هڪ پيو بڪ هڏي ٺاهيو. اِهو ڌيان رهي ته گهاٽا نشان ٻاهرين پاسن هجن. پيلوس جو اڳيون حصو سامهون رکڻ لاءِ ڪٽي جو هڪ سنهڙو ٽڪرو پيوبڪ هڏيءَ جي اندروني حصي جي آر پار رکو ڏڏ جي هڏيءَ کي (پنهنجي پاسن کان مٿين پاسي) پوئتي ڏانهن آهستي سان موڙيو



5. پيچڙيءَ واري هڏي (Tail bone) کي پوئتي موڙيو



6. پوءِ ان کي اڳتي ڏانهن موڙيو.

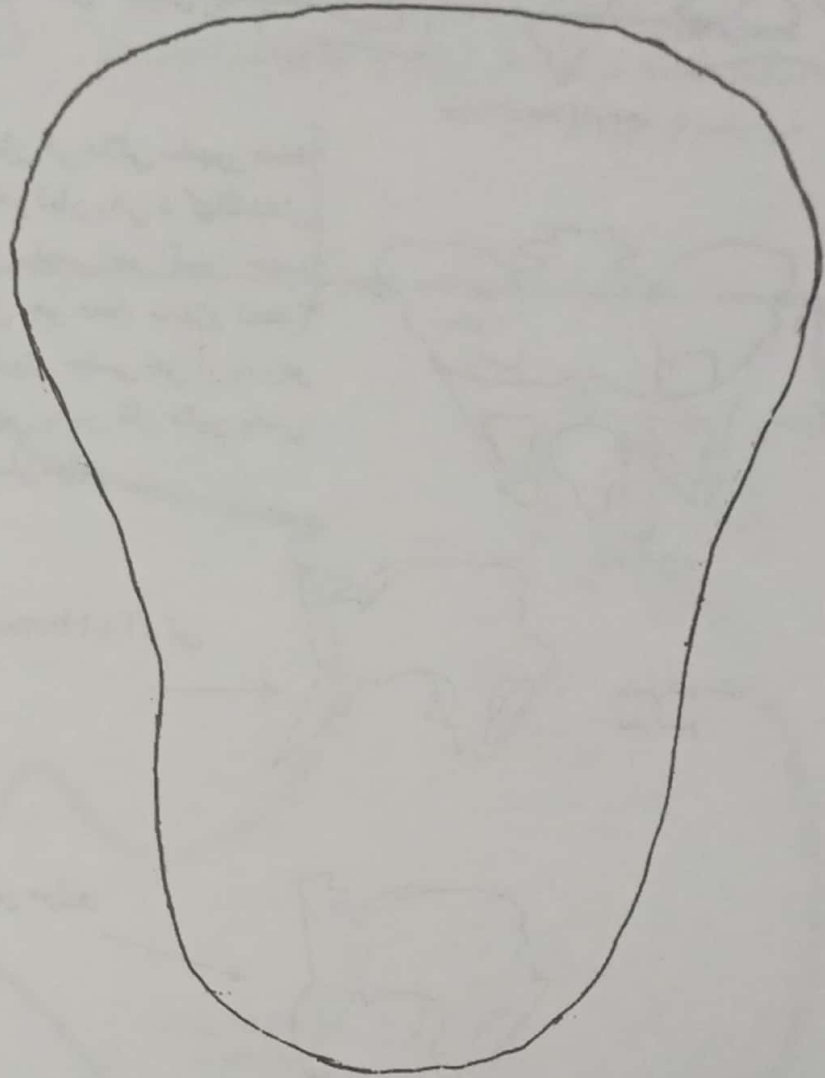


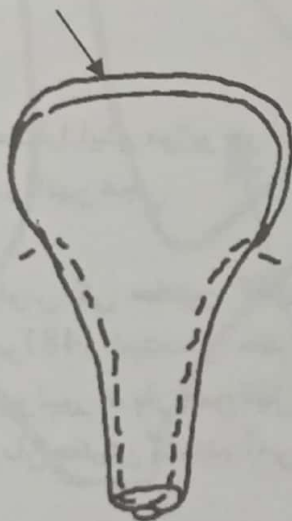
7. ننڍا ڪنارا ايئن موڙيو جو انهن جو رخ اندر ڏانهن هجي.

ان پيلوس کي ڪنهن گڏيءَ سان (ڏسو صفحو481) استعمال ڪري اِهو ڏيکاري سگهو ٿيون ته ٻار ڄمڻ مهل عورت جي پيلوس مان ڪيئن گذرندو آهي.

ڪپڙي سان ٺهيل يوٽرس ۽ عورتاڻو عضوو

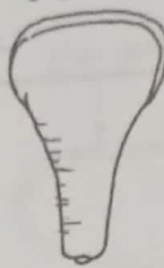
1۔ بنان ٻار جي يوٽرس ٺاهڻ لاءِ هن ماپ واريون ڪپڙي جون ٻه ليڙون ڪٽو چڪڻ واري ليڙ بهتر رهندي (جيڪڏهن چڪڻ واري ليڙ نه هجي ته هن تصوير کان ٽوڙي وڏي ليڙ ڪپيو).



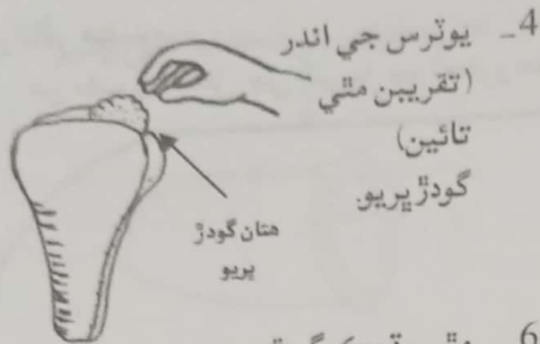


2۔ يوٽرس جي ٽڪرن کي گڏ رکو ۽ نقطن واري ليڪ سان گڏوگڏ سبي ڇڏيو. مٿيون ڇيڙو خالي ڇڏي ڏيو.

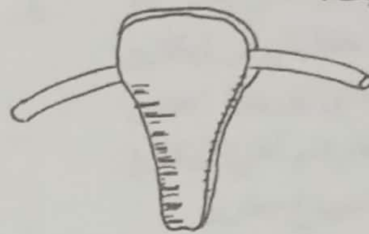
3_ يوٽرس جي اندر وارو حصو ٻاهر ڪريو



4_ يوٽرس جي اندر (تقريبن مٽي ٽائين) گودڙ ڀريو



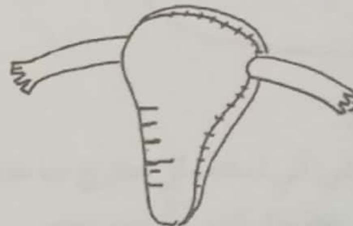
5_ پلاسٽڪ جي ڪا نلڪي يا ڪپڙي جي نلڪي يوٽرس جي ٻنهي پاسان ٻاهر ڪڍو. هن ريت :



6_ مٿي وڌيڪ گودڙ وجهو



7_ مٿيون چيڙو سُبي ڇڏيو ۽ نلڪيءَ جي ڇيڙن تي هڪ فرنج ٺاهيو هن ريت :



8_ هن شڪل جا ڪپڙي جا ٻہ ڪينهوڙا ٺاهيو جيڪي ٻچيدانين کي ظاهر ڪندا جتي ماءُ جا بيضا ٺهندا آهن. انهن ۾ بہ گودڙ ڀريو.

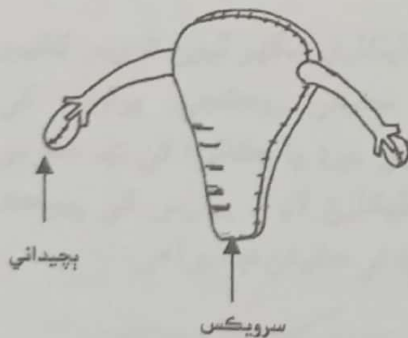


8_ جيڪڏهن نلڪيون ڏيکارڻ لاءِ پلاسٽڪ جي نلڪي استعمال ڪري رهيون آهيو تہ هڪ ٻچيدانيءَ تي مضبوط ڏوريءَ جو ٽانڪو هڻو.



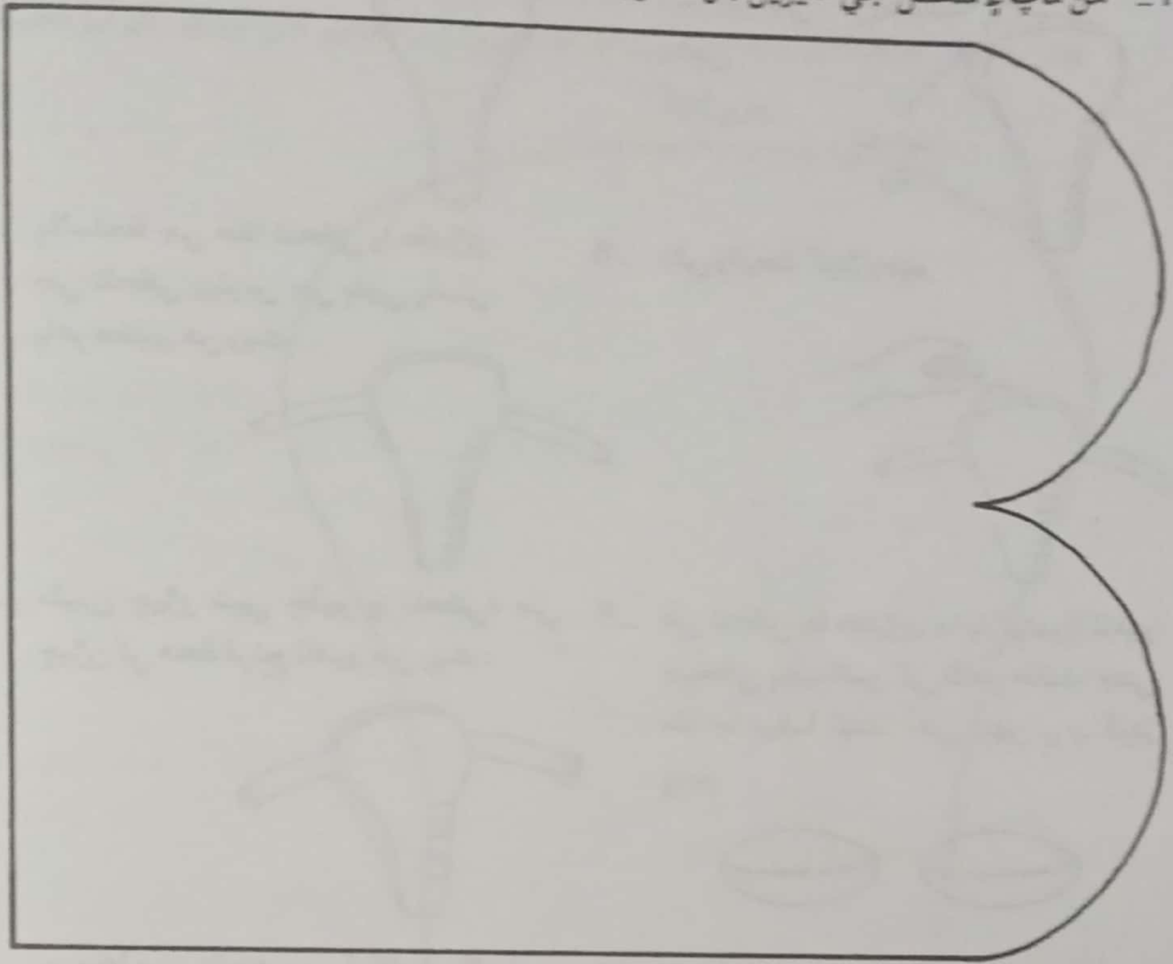
ڏوريءَ کي نلڪيءَ مان گذاري ٻي ٻچيدانيءَ سان ڳنڍي ڇڏيو جيڪڏهن ڪپڙي جون ليڙون استعمال ڪري رهيون آهيو تہ هر ٻچيدانيءَ کي ٻنهي ڇيڙن کان سُبي ڇڏيو.

10_ تيار ٿيل يوٽرس هن طرح هوندو :

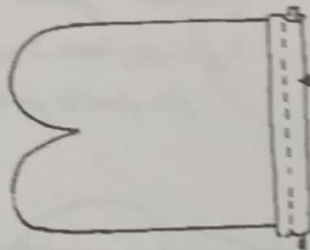


عورتاڻو عضوو

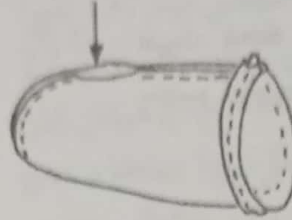
1ـ هن ماپ ۾ شڪل جي متيريل جو ٽڪرو ڪٽيو:



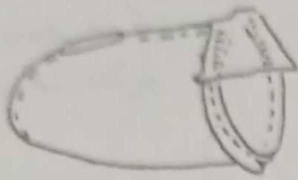
2ـ ٿورڙي نرم تار يا پلاسٽڪ، ٽڪري جي سڌي ڪناري سان لڳو لڳ سبي ڇڏيو.



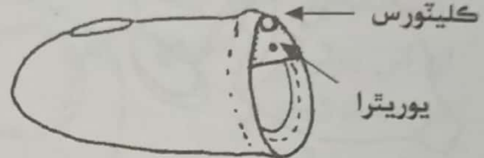
3۔ مٽيريل کي موڙي نلڪي ٺاهيو. هاڻي شيءِ چڙهيو پر هڪ سوراخ ڇڏيو، جيڪو ايترو وڏو هجي جو يوٽرس جو سرويڪس ان ۾ اچي وڃي.



4۔ هتي ڪپڙي جي هڪ ليڙ شيءِ چڙهيو



5۔ ٽيوب کي ايئن اٿلايو جو سڌن پاسن جو رُخ ٻاهر ڏانهن هجي، ڪليٽورس ڏيکارڻ لاءِ هتي هڪ ڳنڍ هڻو يوريٿرا (جنهن سوراخ مان پيشاب نڪرندو آهي) ڏيکارڻ لاءِ هڪ نُڪتو هڻو يا سوراخ ڪريو.



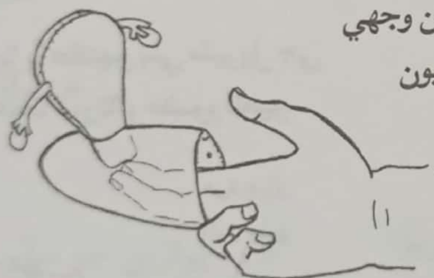
6۔ يوٽرس جو هيٺيون حصو عورتاڻي عضوي جي سوراخ ۾ وجهي عورتاڻي عضوي سان يوٽرس کي ڳنڍي چڙهيو



نموني کي استعمال ڪرڻ

پڙهائڻ دوران ان نموني کي استعمال ڪرڻ جا ڪجهه طريقا هيءَ آهن:

1۔ شاگردياڻيون عورتاڻي عضوي اندر آڱريون وجهي سرويڪس کي محسوس ڪري سگهن ٿيون



2۔ پنهنجي پيٽ جي سامهون واري پاسي يوٽرس جهلي بيهي سگهو ٿيون ته جيئن شاگردياڻين کي سمجهه ۾ اچي سگهي ته يوٽرس جسم ۾ ڪهڙي جاءِ تي هوندو آهي.



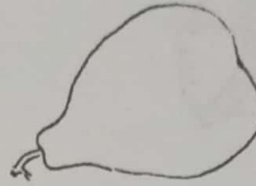
3۔ اِهو ڏيکاري سگهو ٿيون ته ويم ڪانپوءِ رت ڪيئن روڪجي. يوٽرس کي ڪنهن بورڊ يا ڪاٺيءَ تي تهه ڪريو. اِهو ڏيکارڻ لاءِ ته يوٽرس کي پيوبڪ هڏيءَ تي ڪيئن دٻائبو آهي.



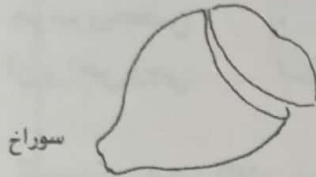
حمل جو نمونو : يوٽرس، پليسينٽا، ڪورڊ ۽ ٻار

گول ڪدو سان ٺهيل يوٽرس

1_ هن شڪل جو گول ڪدو هٿ ڪريو



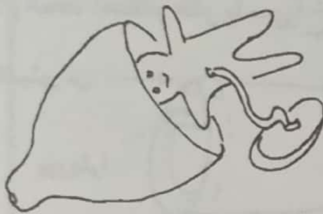
2_ هيٺ هڪ سوراخ ڪريو ۽ مٿيون حصو ڪولي ڇڏيو.



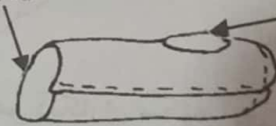
3_ ڪپڙي جي هڪ سادي سودي گڏي ٺاهيو. گڏي ايتري ننڍي هجي جو ڪدو اندر اچي وڃي. ڪنهن ڏوري يا رسيءَ جو ٽڪرو پليسينٽا طور استعمال ڪريو ۽ پليسينٽا ڏيکارڻ لاءِ هڪ ننڍڙو ويهاڻو ڪٽو. (گڏي ٺاهڻ جو هڪ ٻيو طريقو ڄاڻڻ لاءِ صفحو 481 ڏسو)



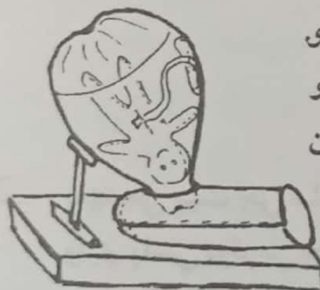
4_ گڏيءَ کي ڪدو اندر رکو پليسينٽا کي ڪدو جي اندرين پٽ سان چهٽائي سگهو ٿيون.



4_ چمڙي، گتي، رٻڙ يا ڪنهن ٻئي متيريل جي نلڪيءَ سان هڪ عورتاڻو عضوو ٺاهيو.



6_ يوٽرس جو هيٺيون حصو عورتاڻي عضوي جي مٿئين سوراخ ۾ رکو ان کي سهارو ڏيڻ لاءِ اوهان کي شايد ڪا شئي ملي وڃي.

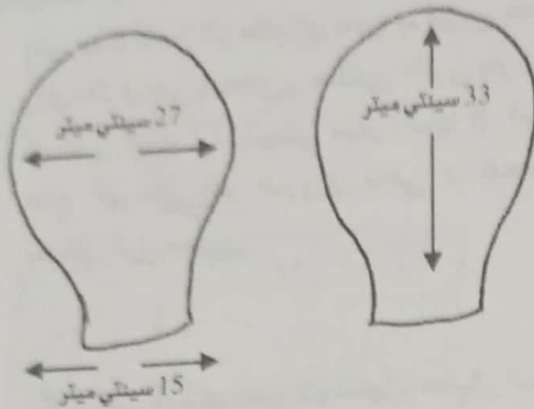


7_ جيڪڏهن کليل سرويڪس ڏيکارڻ چاهيو ٿيون ته ڪدو جو هڪ وڏيڪ يوٽرس ٺاهيو جنهن جو هيٺيون حصو کليل هجي، هن ريت

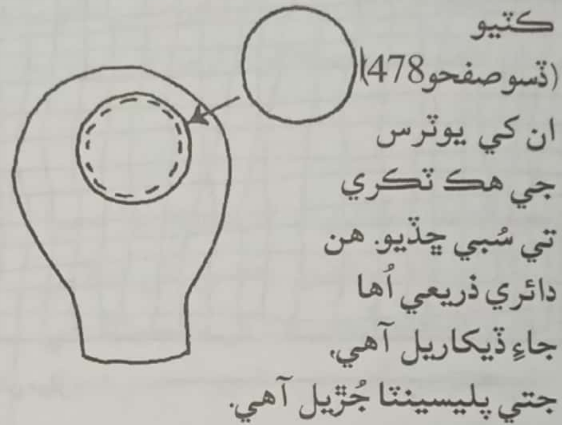


ڪپڙي جو يوٽرس

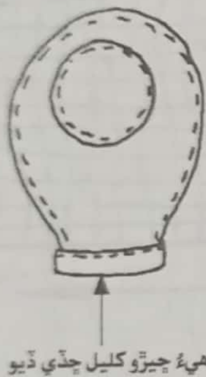
1. ڪپڙي جون ٻه هن شڪل جون ليڙون ڪٽيو. ڪپڙو 33 سينٽي ميٽر (13 انچ) ڊگهو هئڻ گهرجي. مٿان کان اِهو 27 سينٽي ميٽر (ساڍا 10 انچ) ۽ هيٺان کان 15 سينٽي ميٽر (6 انچ) ويڪرو هئڻ گهرجي. چيڪڻ وارو ڪپڙو بهترين آهي.



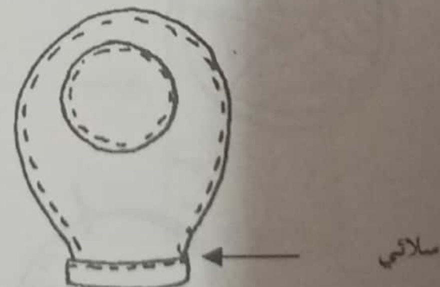
2. پليسينٽا جي ماپ جي ڪپڙي جي ليڙ ڪٽيو (ڏسو صفحو 478) ان کي يوٽرس جي هڪ ٽڪري تي سُبي ڇڏيو. هن دائري ذريعي اُها جاءِ ڏيکاريل آهي، جتي پليسينٽا جُڙيل آهي.



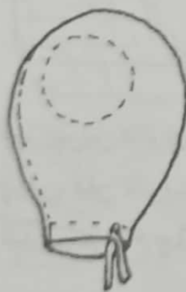
3. يوٽرس جا پاسا پاڻ ۾ ملايو ۽ هن ريت سُبي ڇڏيو:



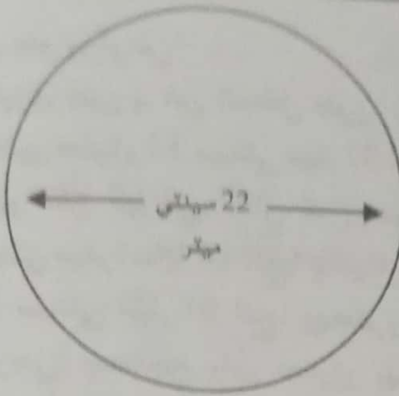
4. کليل سرو اُٿلايو ۽ هڪ سلائي ڪريو. ايتري جاءِ ڇڏيو جو چيڪڻ واري ڏوري اندر فٽ اچي وڃي. اِهو سرويڪس هوندو.



5. يوٽرس جو سڌو حصو ٻاهر ڪيو. چيڪڻ واري ڏوري يا الاسٽڪ جو ٽڪر هيٺ ڏانهن سلائي مان گذاريو.

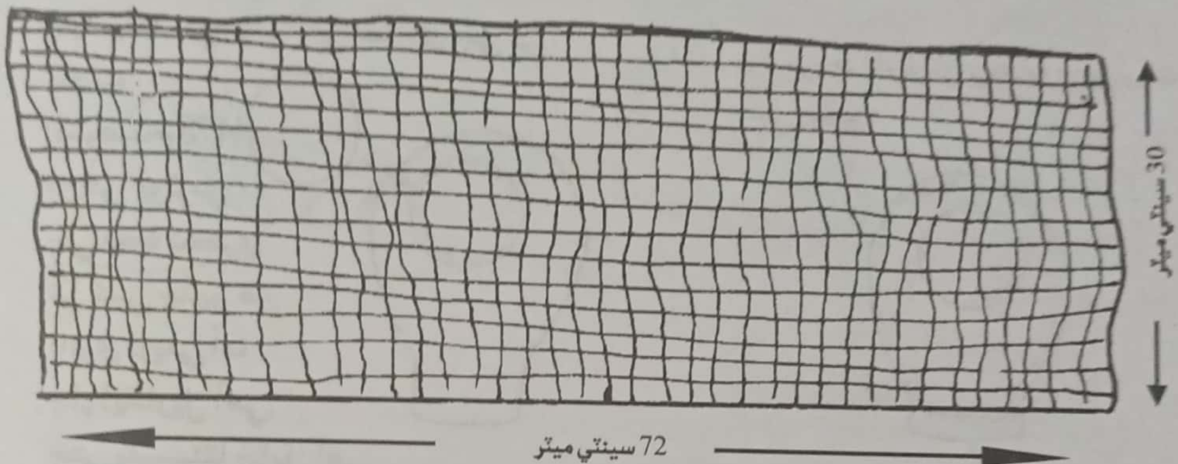


پليسينٽا

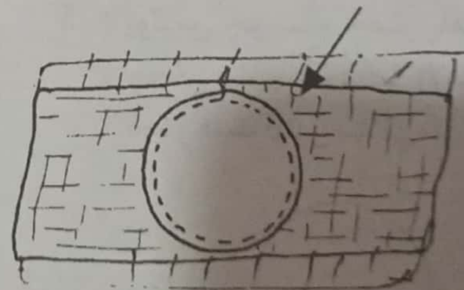


1. پليسينٽا ٺاهڻ لاءِ ڪپڙي جون ٻه لپڙون هڪ وڏي دائري جي شڪل ۾ ڪٽيو. دائرن جو قطر گهٽ ۾ گهٽ 22 سينٽي ميٽر (ساڍا 8 انچ) هئڻ گهرجي. اِهو ضروري ناهي ته شڪل بلڪل گول هجي.

2. پاڻيءَ جي ڳوٿري ٺاهڻ لاءِ سنهڙو ڪپڙو استعمال ڪريو جنهن جي آر پار نظر اچي. ڪپڙو 30 سينٽي ميٽر (12 انچ) ويڪرو ۽ 72 سينٽي ميٽر (28 انچ) ڊگهو ڪٽيو.



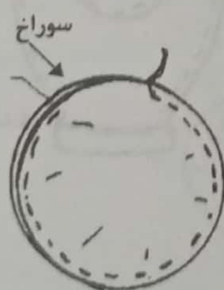
3. هڪ دائرو سنهڙي ڪپڙي جي وچ ۾ رکو ۽ سُبي ڇڏيو. چيڙن تي جاءِ ڇڏيو.



4. سنهڙو ڪپڙو اُٿلايو چيڙي کان فاصلي تي ته ڪريو ۽ پن لڳائي ايئن رکو جو اِهو پوري هڪ دائري ۾ اچي وڃي. دائري جو چيڙو ٻاهر نڪتل ڇڏي ڏيو.

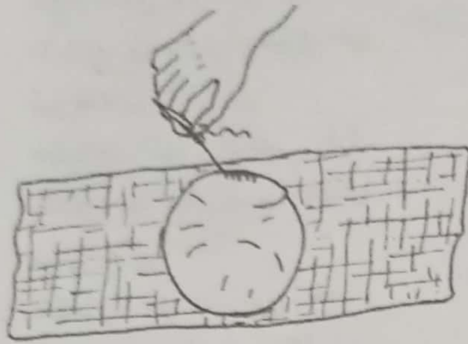


5. ٻيو دائرو پهرين دائري ۽ ته ڪيل ڪپڙي تي رکو چيڙن کان تقريبن سڄو سُبي ڇڏيو فقط هڪ ننڍڙو سوراخ ڇڏيو.



6- دائرن کي اُٿلايو يعني اندريون حصو ٻاهر ڪڍو، پن ڪڍي ڇڏيو. پاٽيءَ جون ڳوٺريون کُلي پونديون.

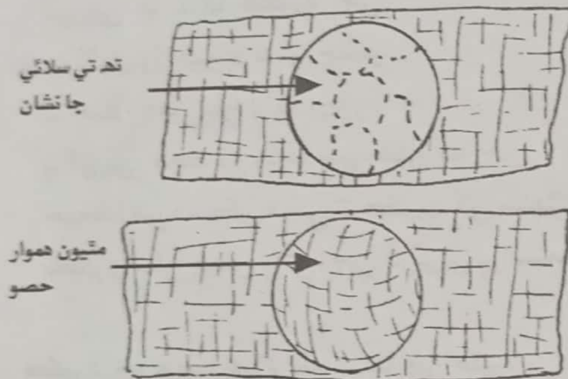
7- سوراخ کي شبي بند ڪريو.





پليسينتا ۾ ڪا نرم شئي جهڙوڪ فوم، رڱ يا شڪل گاهه پريو.

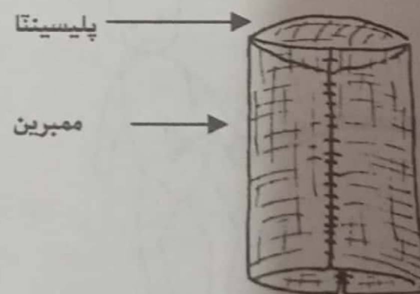
8- پليسينتا کي اُن پاسي موڙيو جتي ڪو سنهڙو ڪپڙو ناهي. اِهو پليسينتا جو هيٺيون حصو آهي، اُهو حصو جيڪو يوٽرس جي پٽ سان جُڙيل هوندو آهي.

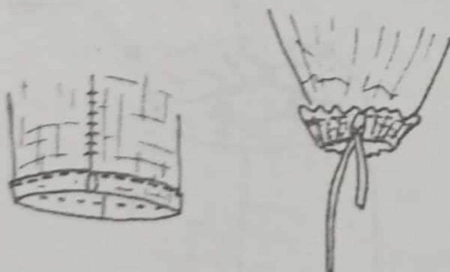


جيڪڏهن چاهيو تہ پليسينتا جا حصا ڏيکارڻ لاءِ هيٺئين حصي تي سلائي ڪري سگهو ٿيون. سلائي پليسينتا جي مٿي نہ وڃڻ گهرجي. مٿيون حصو هموار هئڻ گهرجي.

9- سنهڙي ڪپڙي کي لتڪايو ۽ پاسا پاڻ ۾ سبي هڪ ٽيوب ٺاهيو.

10- نلڪيءَ جو هيٺيون حصو اُٿلائي سبي ڇڏيو پر هڪ ڏوري گذارڻ لاءِ جاءِ ڇڏيو. نلڪيءَ جي هيٺئين حصي مان ڏوري گذاريو.





ڪورڊ

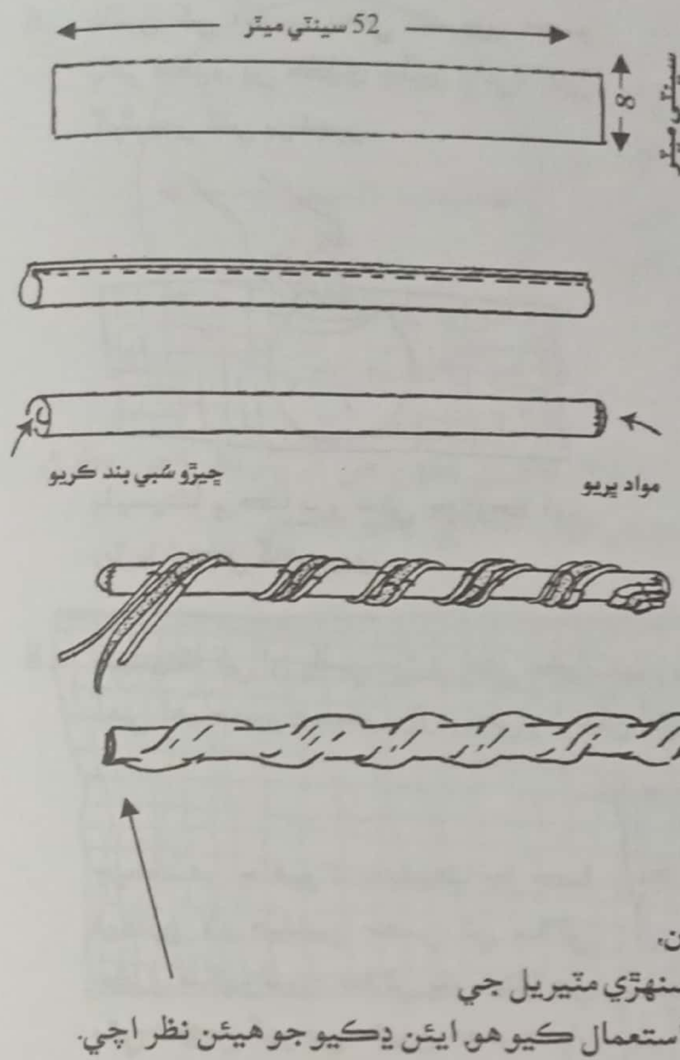
1ـ تقريبن 52 سينٽي ميٽر (20 انچ) ڊگهي ۽ 8 سينٽي ميٽر (3 انچ) ويڪري ڪپڙي جي ليڙ ڪٽيو.

2ـ ڪپڙي کي ڊيگهه واري پاسان ته ڪريو ۽ ڪنارا سُبي ڇڏيو.

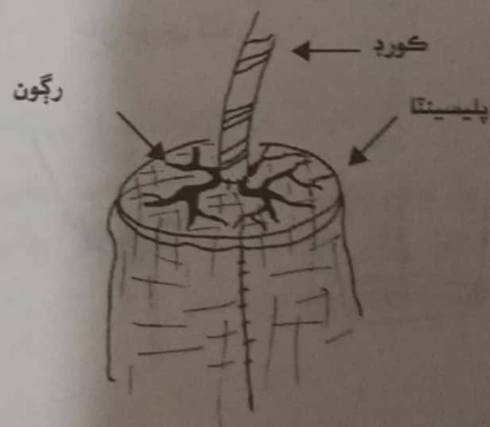
3ـ ڪپڙي جو اندريون حصو ٻاهر ڪڍو ان ۾ ڪا نرم شئي ڀريو جيئن پليسينٽا ۾ ڀري هئي.

4ـ ڪورڊ جون شريانيون ۽ رڳون ڏيکارڻ لاءِ ٽي ٿلهيون ڌوريون يا ڌاڳا ڪورڊ جي چوڌاري ويڙهيو ۽ سُبي ڇڏيو ته جيئن اِهي پاڻ ۾ نه وڇڙن.

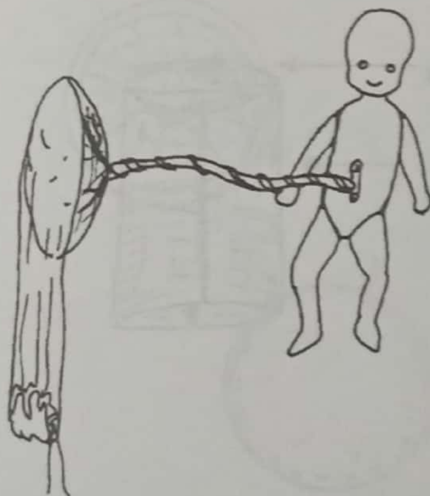
هه ڌوريون هڪ ئي رنگ جون هئڻ گهرجن.
جيڪڏهن ممڪن هجي ته ڪورڊ کي سنهڙي مٽيريل جي ٽڪري سان جيئن پاڻيءَ جي ڳوٽرين ۾ استعمال ڪيو ويندو آهي ڍڪيو جو هيئن نظر اچي.

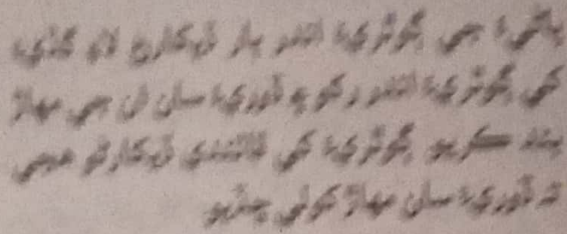


5ـ ڪورڊ جو هڪ ڇيڙو پليسينٽا جي مٿين حصي تي سُبي ڇڏيو (اُهو حصو جيڪو سنهڙي ڪپڙي سان ڍڪيل آهي) قلم سان پليسينٽا جي ان پاسي کي رڳون ڏاهيو.



6ـ ڪورڊ جو ٻيو ڇيڙو گڏيءَ سان ڳنڍيو (ڏسو صفحو481) ڪورڊ گڏيءَ سان سُبي سگهو ٿيون. يا سيفٽي پن سان جوڙي سگهو ٿيون.



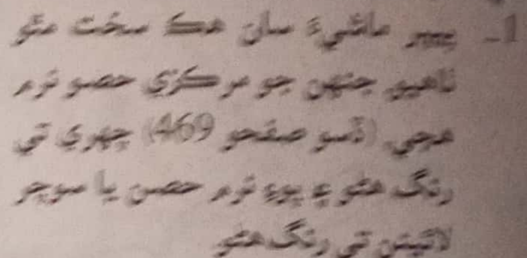


پاڻيءَ جي ٿيلهيءَ اندر ٻار ڦيرائڻ لاءِ گڏيءَ کي ٿيلهيءَ اندر رکو ۽ ڏوريءَ سان ان جي مهاڙ بند ڪريو. ٿيلهيءَ کي ڦاڙيندي ڦيرائڻو هجي ته ڏوريءَ سان مهاڙ کولي ڇڏيو

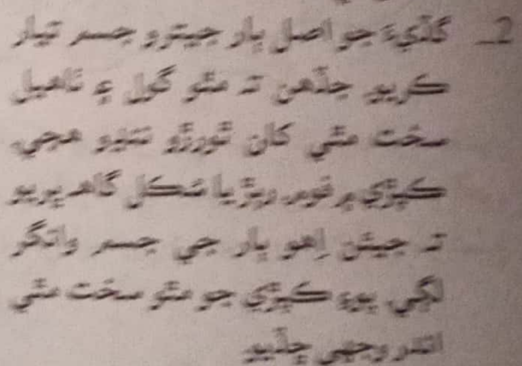


ٻار

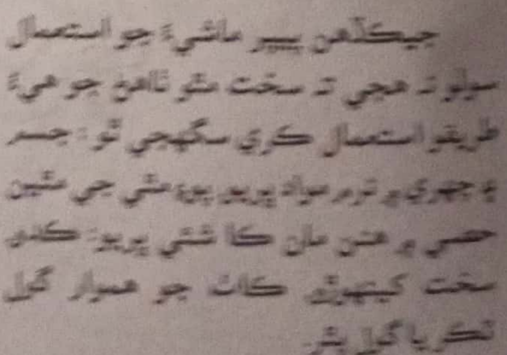
جيتوڻيڪ ڪا به گڏي ٻار طور استعمال ڪري سگهجي ٿي پر بهترين گڏي اُها هوندي، جنهن جو مٿو سخت ۽ جسم نرم هجي. جيڪڏهن پنهنجي سر گڏي ٺاهي رهيون آهيو ته هيٺين هدايتن تي عمل ڪريو:



1. پيپر ماشيءَ سان هڪ سخت مٿو ٺاهيو جنهن جو مرڪزي حصو نرم هجي. (ڏسو صفحو 469) ڇهري تي رنگ هڻو ۽ پوءِ نرم حصن يا سوچر لائينن تي رنگ هڻو



2. گڏيءَ جو اصل ٻار جيترو جسم تيار ڪريو جڏهن ته مٿو گول ۽ ٺاهيل سخت مٿي کان ٿورڙو ننڍو هجي. ڪپڙي ۾ ڦوم، ريڙهه يا ڪٽل گاهه ڀريو ته جيئن اهو ٻار جي جسم وانگر لڳي. پوءِ ڪپڙي جو مٿو سخت مٿي اندر وجهي ڇڏيو





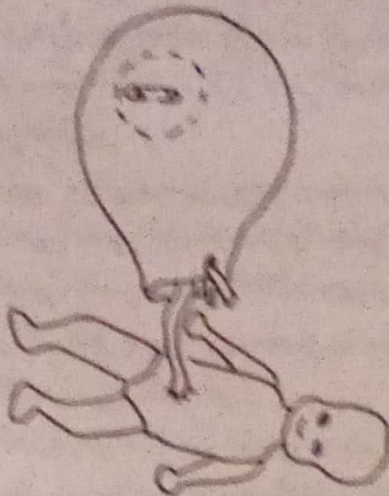
جيڪڏهن پيپر ماشيءَ جو استعمال سولو نه هجي ته سخت مٿو ٺاهڻ جو هيءُ طريقو استعمال ڪري سگهجي ٿو: جسم ۽ ڇهري ۾ نرم مواد ڀريو. پوءِ مٿي جي مٿين حصي ۾ هٿن مان ڪا شئي ڀريو: ڪٺو سخت ڪپهه، ڪاٺ جو هموار گول ٽڪر يا گول پٿر.

پڙهائڻ لاءِ ماڊل استعمال ڪرڻ

اهو ڏيکارڻ لاءِ ته ٻار پليسينٽا، پاڻيءَ جي ڳوٿرين ۽ بچيدانيءَ ۾ ڪيئن ٿو ٿيندو آهي ٻار کي پاڻيءَ جي ڳوٿرين جي اندر پليسينٽا سان گڏ رکي پوءِ جهلين واري ڳوٿري بچيدانيءَ جي اندر رکي پليسينٽا جي هيٺين حصي کي بچيدانيءَ جي اندر ڳاڙهي دائري جي سامهون رکو ۽ ناڙيءَ سان ڳنڍيو

1. ڏوريءَ سان سرويڪس جي مهاڙ بند ڪريو

2. پوءِ ڏوريءَ سان مهاڙ ڪوليو ته جيئن ٻار "جنم" سگهي (جيڪڏهن اهو ٿيون ڏيکارڻ چاهيو ته پاڻيءَ جي ڳوٿري ڦاٽي پئي آهي ته ڏوريءَ سان ان جي مهاڙ ڪوليو)





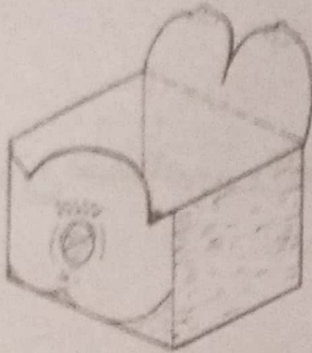


3. ناڙي ڪٽي ڇڏيو ۽ پليسينٽا جو ٻاهر نڪرڻ ڏيکارڻ لاءِ پليسينٽا کي دٻايو

4. اهو سمجهايو ته بچيدانيءَ جي اندر ڳاڙهو دائرو ڪٿي کليل زخم وانگر آهي جنهن مان رت وهندو آهي بچيدانيءَ کي دٻائي ڏيکاريو ته رت روڪڻ لاءِ ان جو ڀسڻ ضروري آهي





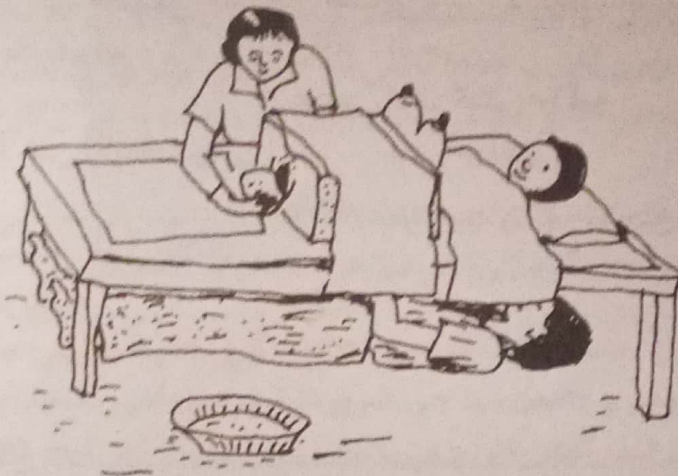


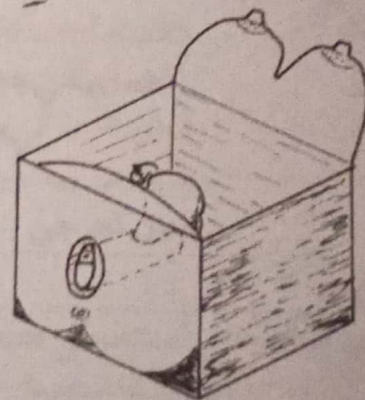
ويم جو نمونو : برٿ باڪس ۽ برٿ پينٽ

برٿ باڪس

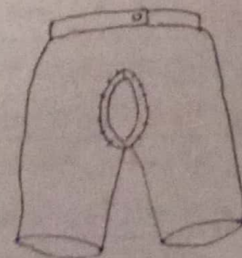
ويم جو عمل ڏيکارڻ لاءِ گتي جو هڪ دٻو ڪٽي رنڱيو، جيڪو عورت جي جسم جي شڪل وارو هجي. هڪ سوراخ ڪريو، جنهن مان گڏي لنگهي سگهي. دٻي جي آڏو فليپ مان پيٽ ٺاهيو ۽ پوئين فليپ مان اُرهه.

دٻي کي حقيقت جي وڌيڪ ويجهو ڪرڻ لاءِ ان کي بستري تي ڪپڙي يا ڪمبل هيٺان رکي سگهو ٿيون. بستري جي مٿان گڏي دٻي جي مٿان رکو ته جيئن اِها عورت وانگر لڳي. پوءِ ڪنهن ڇوڪريءَ کي بستري جي هيٺان ليٽايو. اِها ڇوڪري دٻي کي مٿين پاسي ڏانهن ڌڪيندي، جنهن مان ايئن لڳندو ته شسڻ وارو عمل ٿي رهيو آهي. هوءَ ڪنجهڻ جا آواز به ڪيندي، ڄڻ ويم ٿي رهيو آهي.





اِهو به ڪري سگهو ٿيون جو برٿ باڪس ۾ ٺاهيل يوٽرس ۽ عورتاڻو عضوو شاگرديائين کي ڏيو ته جيئن سمجهي سگهن ته يوٽرس ۽ عورتاڻي عضوي ۾ ٻار ڪيئن پورو ٿيندو آهي.



برٿ پينٽ

ان سان ويم جو اڃا وڌيڪ حقيقي منظر نظر ايندو آهي. ڪا پراڻي شلوار ايئن ڪٽيو جو عورتاڻي عضوي جو سوراخ ٺهي وڃي. پوءِ ڪنهن شاگرديائي يا عورت کي اِها شلوار پهرايو ۽ هوءَ ويم جي سورن جي اداڪاري ڪري. پوءِ هوءَ پنهنجي ڪپڙي ۾ لڪايل گڏي اٿهيءَ شلوار جي سوراخ مان ڪيڍي ڄڻ ٻار ڄمي رهيو آهي.

دوائون: ڪتاب ۾ ڏنل دوائن جو استعمال خوراڪ ۽ احتياط

هن باب ۾:

دوائون

ڪتاب ۾ ڏنل دوائن جو
استعمال، خوراڪ ۽ احتياط



دوائون جسماني بيمارين جي علاج لاءِ استعمال ٿين ٿيون. انهن ۾ رت وهڻ، الرجي يا انفيڪشن شامل آهن. ڪجهه دوائون سور گهٽائڻ لاءِ به استعمال ٿينديون آهن.

هن ڪتاب ۾ روايتي دوائون استعمال ڪرڻ جو مشورو به ڏنو ويو آهي ۽ جديد دوائون به ڏنيون ويون آهن پر ڪتاب جي هن حصي ۾ گهڻي ڀاڱي جديد دوائون شامل آهن. جيڪي حمل ۽ ويم ۾ ۽ ٻار ڄڻڻ کان پوءِ ماءُ ۽ ٻار کي ڏنيون سگهجن ٿيون.

جڙي ٻوٽين تي ٻڌل روائتي دوائون هر هنڌ مختلف ٿين ٿيون. ٿي سگهي ٿو ته هڪ علائقي ۾ استعمال ٿيندڙ روائتي دوا ٻئي علائقي ۾ اڻلڀ هجي.



خبردار ! حمل ۽ ويم جو عمل گهڻي ڀاڱي محفوظ طريقي سان مڪمل ٿي ويندو آهي ۽ ان ۾ ڪنهن دوا جي ضرورت نه پوندي آهي، صحت جا اڪثر مسئلا آرام ڪرڻ، تمام گهڻو پاڻي ۽ ٻيا پاڻياٺ پيئڻ ۽ چڱي خوراڪ کائڻ سان حل ٿي ويندا آهن. دوائون مهانگيون ۽ تڪليف پريون ٿي سگهن ٿيون ۽ انهن جا خطرناڪ ذيلي اثر به ٿي سگهن ٿا. گهڻي ڀاڱي دوائون ماءُ جي رت يا ٿڃ ذريعي ٻار جي جسم ۾ پهچي وينديون آهن. ان ڪري **ڳورهاريءَ ۽ ٿڃ ڏارائيندڙ ماءُ کي دوائن کان بچڻ گهرجي،** سواءِ ان جي جو دوائن جي انتهائي ضرورت هجي.

دوا ڪڏهن استعمال ڪجي

دوا فقط اُن وقت استعمال ڪريو جڏهن اوهان کي پتو هجي ته مسئلي يا بيماريءَ جو سبب ڇا آهي ۽ اوهان کي پڪ هجي ته بيماري ختم ڪرڻ ۾ اِها دوا مدد ڏيندي. بيمارين جا سبب ۽ انهن جي علاج جا بهترين طريقا ڄاڻڻ لاءِ باب 2 جو صفحو 13 ڏسو.

عورت کي دوا ڏيڻ کان اڳ پنهنجو پاڻ کان هيءُ سوال ضرور ڪريو :

- ڇا سندس حالت دوا کانسواءِ بهتر ٿي سگهي ٿي؟
- ڇا ڪو گهريلو ٽوٽڪو يا روائتي دوا آهي جيڪا ان دوا وانگر يا ان کان بهتر ڪم ڪري؟
- ڇا دوا استعمال ڪرڻ جا فائدا، ان جي قيمت ۽ ان جي خطرن کان وڌيڪ آهن؟

محفوظ طريقي سان دوا ڪيئن استعمال ڪجي؟

- دوا جي مڪمل خوراڪ واپرايو.
- تمام گهڻي دوا نه واپرايو.
- هڪ وقت ۾ هڪ کان وڌيڪ دوائون استعمال ڪرڻ کان بچو.
- دوا سبب ٿيندڙ مسئلن جون علامتون سڃاڻو ۽ انهن تي نظر رکو.
- دوا بابت وڌ کان وڌ ڄاڻ حاصل ڪريو.

دوا جي مڪمل خوراڪ واپرايو



تمام گهڻيون دوائون، خاص طور تي اينٽي بايوٽڪ (ڏسو صفحو 493) ڪيترن ئي ڏينهن تائين لاڳيتو استعمال ڪرڻيون پونديون آهن ته جيئن انهن جو اثر ٿئي. جنهن عورت کي دوا ڏني وئي هجي، تنهن کي اِها سمورا ڏينهن واپرائڻ گهرجي، پِل هوءَ اڳ ۾ ئي ٺيڪ ٿي وڃي پر دوا مقرر ڪيل ڏينهن تائين ضرور استعمال ڪري. ان جو سبب اِهو آهي ته دوا سان بيماريءَ جا ڪمزور جيوڙا ته جلدي ختم ٿي ويندا آهن پر مضبوط جيوڙن جي خاتمي ۾ وقت لڳندو آهي. جيڪڏهن ڪجھ جيوڙا باقي رهيا ته پيهر اِهو انفيڪشن يا بيماري اُٿلي سگهي ٿي. جيئن ته طاقتور جيوڙا ختم ڪرڻ ڏکيو هوندو آهي، تنهن ڪري ٿي سگهي ٿو ته دوا انهيءَ بيماريءَ جي علاج لاءِ ڪارائتي ثابت نه ٿئي. اِها ڳالھ ڪنهن اهڙي عورت لاءِ به درست آهي، جيڪا دوا جي پوري خوراڪ سمورا ڏينهن نٿي کائي. ان حالت کي "دوا جي خلاف جسم جي مزاحمت" سڏيو ويندو آهي.



تمام گهڻي دوا نه واپرايو

ڪجھ عورتون اِهو سمجهنديون آهن ته جيڪڏهن هو گهڻي دوا استعمال ڪنديون ته کين جلدي آرام ملي ويندو. اِها ڳالھ درست ناهي پر خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن هڪ وقت ۾ تمام گهڻي دوا استعمال ڪنديون يا گهڻا ڀيرا استعمال ڪنديون ته اِهو عمل سخت نقصان رسائي سگهي ٿو. ڏسو صفحو 487.

هڪ وقت ۾ هڪ کان وڌيڪ دوائون استعمال نه ڪريو

ڪجھ دوائون پاڻ ۾ گڏجي هڪٻئي جو اثر ڏيکارڻ کان روڪين ٿيون. ڪجھ دوائون پاڻ ۾ گڏجي مسئلا پيدا ڪري ڇڏينديون آهن.

دوا سبب ٿيندڙ مسئلن جون علامتون سڃاڻو ۽ انهن تي نظر رکو



ڏيلي اثر

اڪثر دوائن جا ڏيلي اثر ٿيندا آهن. اِهي اثر غير اراديءَ پريشان ڪندڙ يا ڀيڙا پيدا ٿين ٿا. دوائن جي عام ڏيلي اثرن ۾ جيءَ ڪچو ٿيڻ، معدي ۾ سور، مٿي جو سور يا ننڊ اکڙي ڪيفيت شامل آهن.

ڪڏهن ڪڏهن ڏيلي اثر وڌيڪ شديد ٿي سگهن ٿا. جهڙوڪ جسم جي اندروني عضون کي نقصان. ان قسم جي ڏيلي اثرن واري دوا هنگامي حالت ۾ ئي ڏيڻ گهرجي. ڪڏهن اهو ٿي سگهي ٿو ته دوا فقط ٿوري وقت لاءِ استعمال ڪريو ۽ پوءِ بند ڪري ڇڏيو ته جيئن ان جي ڏيلي اثرن جي نقصانن کان محفوظ رهو.

جڏهن به ڪنهن عورت کي ڪا دوا ڏيو ته ڪيس ان جي ڏيلي اثرن کان ضرور واقف ڪريو. جيڪڏهن اِهي ڏيلي اثر ٿيا ته ڪيس پتو هوندو ته اِهي ان دوا جي ڪري آهن ۽ اها عام ڳالهه آهي. ان ريت هوءَ مقرر ڪيل وقت تائين دوا استعمال ڪندي رهندي. ڪيس اِهو به پتو هئڻ گهرجي ته دوا جا ڪهڙا اثر عام ڏيلي اثر ناهن. ممڪن آهي ته ڪيس دوا کان الرجي هجي.

الرجي

ڪجهه ماڻهن کي ڪجهه دوائن کان الرجي هوندي آهي. اهڙي فرد کي جڏهن اِها دوا ڏني ويندي آهي ته سندس جسم ردعمل ظاهر ڪندو آهي. اِهو ردعمل ٿوري دير جي بي آرامي به ٿي سگهي ٿو ته شديد نوعيت جي تڪليف به. جنهن سان حياتي جوکم ۾ اچي وڃي.

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪنهن دوا کان الرجي آهي ته ڪيس اِها دوا قطعي نه ڏيڻ گهرجي. اهڙي عورت کي ان گروپ جي ڪا به دوا نه ڏيو (ڏسو صفحو 493)

دوا جي الرجيءَ جو اثر روڪڻ لاءِ

1_ دوا ڏيڻ کان اڳ عورت کان پڇو ته پهرين ڪڏهن اها يا ان سان ملندڙ جُلندڙ دوا استعمال ڪرڻ سان ڪيس خارش يا ڪا ٻي تڪليف ٿي آهي. جيڪڏهن ماضيءَ ۾ ڪو ردعمل ٿي چڪو آهي ته اها يا ان گروپ جي ڪا ٻي دوا نه ڏيو.



2_ انجيڪشن هڻڻ کان پوءِ گهٽ ۾ گهٽ اڌ ڪلاڪ عورت سان گڏ رهو ۽ الرجي واري ردعمل جي علامتن تي نظر رکو.

3_ الرجيءَ واري ردعمل کي منهن ڏيڻ لاءِ ضروري دوائون تيار رکو.

الرجي ردعمل جون علامتون

- جسم تي ڳاڙها داغ يا ڳنڍيون
- چمڙي يا اکين ۾ خارش
- چپن يا چهري تي سوڄ
- ساهه ۾ رڪاوٽ



الرجيءَ جو علاج

- 25 ملي گرام ڊائيفين هائيڊرامين...................... ڦڪڻ جي گوري، هڪ ڀيرو

يا

- 25 ملي گرام پروميٿازين...................... ڦڪڻ جي گوري، هڪ ڀيرو
- دوا ڏيڻ ڪانپوءِ به جيڪڏهن ردعمل جون علامتون ختم نه ٿين ته ڇهن ڪلاڪن اندر ٻنهي دوائن مان ڪا هڪ دوا ٻيهر ڏيئي سگهجي ٿي.

شديد الرجي يا الرجڪ شاڪ جون علامتون

- پيلي چمڙي
- ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي

- ننڍو جسم ۽ پگهر
- بلڊ پريشر گهٽجڻ
- ڪمزور، تيز نبض يا دل جو ڌڙڪو
- بيهوشي



الرجڪ شاڪ جو علاج

هڪدم طبي امداد حاصل ڪريو. اسپتال ويندي هيءَ دوائون ڏيو:

- 1000 : 1 ايڊرينالين جي 0.5 ملي ليٽر انجيڪشن۔ چمڙيءَ هيٺان فقط هڪ ڀيرو (چمڙيءَ جي هيٺان ڏيڻ واري انجيڪشن)

ءَ

- انجيڪشن 50 ملي گرام ڊائي فين هاءِ ڊرامن ــــــــ ڏوٿڙي ۾ فقط هڪ ڀيرو

ءَ

- انجيڪشن 500 ملي گرام هائيڊرو ڪارٽيزون۔ ڏوٿڙي ۾ فقط هڪ ڀيرو

تمام گهڻي دوا استعمال ڪرڻ

ڪنهن دوا جو گهڻو مقدار استعمال ڪرڻ جي ڏيندڙ ردعمل جون عام علامتون هيءَ آهن:

- جيءَ ڪچو ٿيڻ
- اُلٽي
- پيٽ ۾ سور
- مٿي ۾ سور
- ننڊ کڙ اٿپ
- تيز ساهه
- ڪنن ۾ گهنٽيون وڄڻ

اِهي ڪنهن دوائن جا ڏيلي اثر به ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن اوهان کي پڪ نه هجي ته عورت وڏيڪ دوا استعمال ڪئي آهي ته ايندڙ صفحن ۾ دوا بابت ڏنل تفصيل ڏسو ۽ دوا جا ڏيلي اثر جانچيو.

جيڪڏهن عورت ۾ مٿي ڄاڻايل ڏيلي اثرن مان ڪو نظر اچي پر دوا جو ڪو عام ڏيلي اثر نه ملي ته دوا بند ڪري ڇڏيو ۽ هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

زهر خوردني

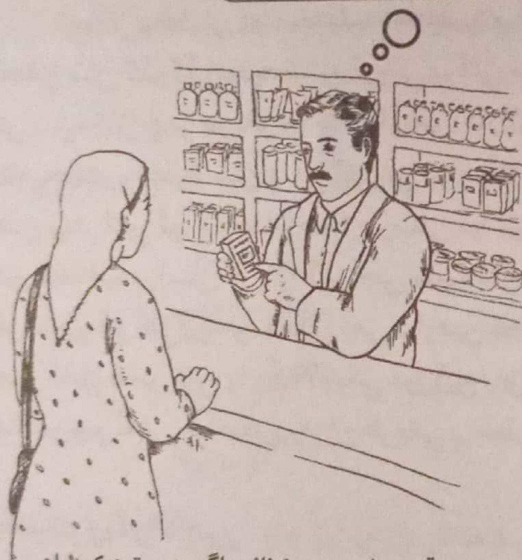
ڪا دوا تمام گهڻي واپرائڻ سان انسان مري سگهي ٿو خاص طور تي ٻار۔ دوائون ٻارن جي رسائيءَ کان پري رکو. جيڪڏهن اوهان جي خيال ۾ ڪنهن فرد تمام گهڻي دوا واپرائي آهي جيڪا زهر بڻجي ويئي آهي ته هڪدم سندس مدد ڪريو:



- ڪوشش ڪريو ته هو اُلٽي ڪري. ايئن ڪجهه دوا، ڪيس نقصان رسائڻ کان اڳ جسم کان خارج ٿي ويندي
- عورت کي ايڪٽيويٽيڊ چارڪول ڏيو (ڏسو صفحو498) اِهو ڪجهه دوائون جذب ڪري ڇڏيندو آهي ۽ انهن کي زهر بڻجڻ کان روڪيندو آهي
- هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو

دوا بابت وڌ کان وڌ ڄاڻ حاصل ڪريو

اڪثر دوائون اهڙيون هونديون آهن، جيڪي ڏينهن جي ڪنهن مخصوص وقت تي، کاڌي سان گڏ يا خالي پيٽ استعمال ڪرڻيون هونديون آهن. ڪجهه دوائون ڪجهه ماڻهن لاءِ ڪڏهن به محفوظ نه هونديون آهن. مثال جي طور تي جنهن عورت کي هاءِ بلڊ پريشر هجي، تنهن کي ارگوميٽرين ڪڏهن به استعمال نه ڪرڻ گهرجي، ڇاڪاڻ جو اِها دوا بلڊ پريشر کي وڌيڪ خطرناڪ ٻڻائي ڇڏيندي آهي. ايندڙ صفحن ۾ هر دوا بابت ڏنل ڄاڻ، ڌيان سان پڙهو يا دوا سان گڏ ملندڙ ڄاڻ پڙهو يا دوائن جو علم رکندڙ (Pharmacist) يا ڪنهن تجربيڪار صحت ڪارڪن کان ڄاڻ حاصل ڪريو ته جيئن اِهو ڄاڻي سگهو ته دوائون ڪهڙي ريت محفوظ طريقي سان استعمال ڪجن ۽ اِهي ڪهڙيءَ ريت استعمال ڪجن، جو وڌ کان وڌ فائدو ڏين.

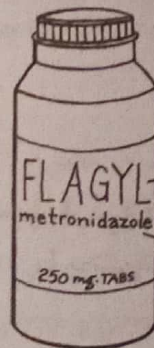


جيڪڏهن دوا جو جينرڪ نالو ساڳيو هجي ته هڪ ٻئي ٻدران
بي دوا استعمال ڪري سگهو ٿيون

دوائون ڪيئن ڏجن

دوائن جا نالا

دوائن جا عام طور تي ٻه نالا ٿيندا آهن. هڪ جينرڪ يا سائنسي نالو ٻيو برانڊ يا واپارڪ نالو. دوا جو جينرڪ نالو سڄي دنيا ۾ ساڳيو هوندو آهي، جڏهن ته دوائون ٺاهيندڙ ڪمپنيون پنهنجي ٺاهيل دوا واپارڪ نالي سان وڪرو ڪنديون آهن. ٻن مختلف ڪمپنين جي تيار ڪيل ساڳي دوا بازار ۾ ٻن مختلف نالن سان وڪرو ٿيندي آهي. هن ڪتاب ۾ دوائن جا جنرڪ نالا ڏنا ويا آهن. جيڪڏهن اوهان کي ڪنهن خاص دوا جي ضرورت آهي ته ڪنهن به برانڊ نالي سان ملندڙ اِها دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي. برانڊ نالي سان ملندڙ ڪجهه دوائون ٻين جي ڀيٽ ۾ سستيون هونديون آهن.



دوائن جون شڪليون

دوائون مختلف شڪلين ۾ ملن ٿيون:

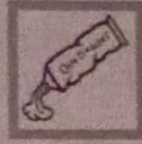
- گوريون، ڪيپسول ۽ شربت يا پاڻياٺ واري شڪل ۾ دوا جيڪي وات يا ڦڪڻ ذريعي استعمال ٿينديون آهن. ڪڏهن اِهي دوائون عورتاڻي عضوي يا مقعد ذريعي به داخل ڪيون وينديون آهن.
- بتي جيڪا عورتاڻي عضوي يا مقعد ۾ داخل ڪئي ويندي آهي.
- انجيڪشن (ڏسو صفحو361) واري دوا سُئي ذريعي ڪنهن وڏي ڏوئنري، چمڙيءَ هيٺان يا رڳ/ نس رستي رت ۾ پهچائي ويندي آهي.

- شربت يا پاڻياٺ جي شڪل واري دوا، وات ذريعي پيتي ويندي آهي.
- ڪريم، ملم، گج جنهن ۾ دوا شامل هجي، چمڙيءَ تي يا عورتاڻي عضوي اندر هنيا ويندا آهن.

هن ڪتاب ۾ جتي دوا ڏيڻ جي ڳالهه ٿيل آهي، اُتي تصويرن ذريعي ڏيکاريو ويو آهي ته اهي ڪهڙي ريت ڏجن :


جتي هيءَ تصوير هجي، دوا انجيڪشن ذريعي ڏيو

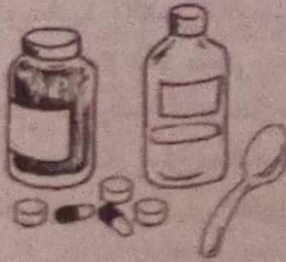

جتي هيءَ تصوير هجي، گوري، ڪيپسول يا بتي ڏيو


جتي هيءَ تصوير هجي، ملم يا ڪريم لڳايو


جتي هيءَ تصوير هجي، ڦڙن واري دوا براپر ذريعي ڏيو


جتي هيءَ تصوير هجي، شربت پياريو.

اڪثر هڪ ئي دوا مختلف شڪلين ۾ ڏني ويندي آهي، مثال جي طور تي تمام گهڻيون دوائون ڦڪڻ سان گڏوگڏ انجيڪشن ذريعي به ڏئي سگهبيون آهن. عام طور تي سڀ کان بهتر طريقو دوا وات ذريعي کارائڻ جو آهي. چاڪاڻ جو انجيڪشن خطرن سان ڀريل ٿئي ٿي پر هنگامي حالت ۾ انجيڪشن هڻڻ بهتر ٿئي ٿو ڇاڪاڻ جو ان رستي دوا تيزيءَ سان اثر ٿي ڪري. هن ڪتاب ۾ اسان هر دوا ڏيڻ جي سڀ کان وڌيڪ اثرائتي طريقي جو مشورو ڏنو آهي پر اهو ممڪن آهي ته اوهين ڪنهن بي شڪل ۾ دوا ڏيڻ جون قابل هجو نس يا رڳ ذريعي دوا ڏيڻ جو طريقو هن ڪتاب ۾ نه ڄاڻايو ويو آهي، ڇاڪاڻ جو ان طريقي ۾ خطرا گهڻا ٿين ٿا.



ڪيتري دوا ڏجي

گورين ۽ ڪيپسول مختلف وزن ۽ سائيزن جا ٿين ٿا. دوا جي درست مقدار ڏيڻ لاءِ ڄاڃيو ته هر گوري يا ڪيپسول گهڻن گرامن (g)، ملي گرامن (mg)، مائيڪرو گرامن (mcg)، يا يونٽن (u)، جا آهن.

گوريون، ڪيپسول، پتين ۽ انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ دوائن لاءِ

اڪثر گورين، ڪيپسولن، پتين ۽ انجيڪشن ذريعي ڏني ويندڙ دوائن جو وزن گهڻي ڀاڱي گرامن يا ملي گرامن ۾ هوندو آهي.

1000 ملي گرام = 1 گرام

(هڪ هزار ملي گرام ۾ هڪ گرام هڪجيترا آهن)

1 ملي گرام = 0.001 گرام

(هڪ ملي گرام هڪ گرام جو هڪ هزارون حصو ٿئي ٿو)

مثال جي طور تي اسپرين جي هڪ گوريءَ ۾ 325 ملي گرام اسپرين هوندي آهي.

= نشان جو مطلب آهي برابر يا هڪ جهڙو

+ نشان جو مطلب آهي ۽ يا جمع ڪريو

½ گوري = اڌ گوري

¼ گوري = چوٿائي گوري 

اهو چئي سگھو ٿيون ته اسپرين جي هڪ گوري ۾ دوا جو مقدار:



325. گرام
325 0 گرام
325 ملي گرام

مقدار کي ماپڻ جا اهي مختلف طريقا آهن

ڪجھ دوائون جهڙوڪ ڪئنسي رتابندي، جون گوريون مائيڪرو گرام وزن ۾ هونديون آهن (ug يا mcg)

1ucg = مائيڪرو گرام = 1/1000 ملي گرام = 0.001 ملي گرام

ان جو مطلب آهي ته هڪ ملي گرام ۾ 1000 ملي گرام ٿين ٿا.

انجيڪشن ذريعي ڏنيون ويندڙ دوائون يونٽن (u) يا انٽرنيشنل يونٽن ۾ هونديون آهن

شربت ۽ پيئڻ واريون دوائون

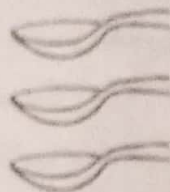
شربت ۽ پيئڻ پاڻياٺ جي شڪل واريون دوائون عام طور تي ملي ليٽر (m l) يا ڪيوبڪ سينٽي ميٽر (cc) ۾ هونديون آهن. هڪ ملي ليٽر ۽ هڪ ڪيوبڪ سينٽي ميٽر جو مطلب ساڳيو آهي

1 ملي ليٽر = 1 ڪيوبڪ سينٽي ميٽر

1000 ملي ليٽر = 1 ليٽر

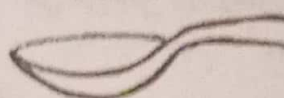
ڪڏهن ڪنهن شربت ۽ پاڻياٺ وارين دوائن جو مقدار چانهه يا ڪاڏي واري چمچي ۾ ڏنو ويندو آهي.

چانهه جو چمچو

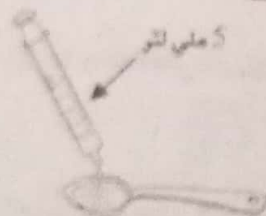


=

ڪاڏي جو چمچو



3 چانهه جا چمچا = 1 ڪاڏي جو چمچو
1 ڪاڏي جو چمچو = 15 ملي ليٽر
1 ڪاڏي جو چمچو = 3 چانهه جا چمچا



اِها خاطري ڪرڻ لاءِ ته شربت يا پاڻياٺ جي شڪل واري دوا جو درست مقدار ڏئي رهيون آهيو ان ڳالهه جو خيال رکو ته چانهه جو هڪ چمچو 5 ملي ليٽرن جي برابر هوندو آهي. يا وري دوا کي پهرين سرنج ۾ ماپيو ۽ پوءِ چمچي ۾ وجهي پياريو

جيڪڏهن دوائن جي دڪان تي اوهان کي صحيح مقدار يا ماپ جي دوا نه ملي

ضرورت مطابق دوا جو مقدار حاصل ڪرڻ لاءِ هڪ گوري ٽوڙي يا هڪ کان وڌيڪ گوريون ڏئي سگھو ٿيون

مثال جي طور تي: جيڪڏهن اوهان وٽ ايموڪسيسلين جون 250 ملي گرام واريون گوريون آهن ۽ اوهان کي هڪ وقت جي خوراڪ ۾ 500 ملي گرام دوا ڏيڻي آهي ته 250 ملي گرام واريون ٻه گوريون ڏئي سگھو ٿيون

500 = 250 + 250

250 ملي گرام + 250 ملي گرام = 500 ملي گرام

يا اوهان وٽ 500 ملي گرام جي گوري آهي ۽ اوهان کي هڪ وقت جي خوراڪ ۾ 250 ملي گرام دوا ڏيڻي آهي ته 500 ملي گرام واري گوري ٻن هڪ جيترن حصن ۾ ٽوڙي اڌ گوري ڏئي سگھو ٿيون.

وزن موجب دوا جي خوراڪ

هن ڪتاب ۾ اڪثر دوائن جي اُها خوراڪ تجويز ڪئي ويئي آهي، جيڪا ڪنهن بالغ عورت لاءِ ضروري هوندي آهي، پر ڪجهه دوائون، خاص طور تي اهڙي دوا جيڪا خطرناڪ ٿي سگهي ٿي، تنهن جي خوراڪ عورت جي جسماني وزن مطابق ڏيڻ گهرجي (جيڪڏهن اوهان وٽ وزن ڪرڻ جي مشين موجود آهي)

مثال جي طور تي جيڪڏهن اوهان کي جينٽامائيسن ڏيڻي آهي ۽ دوا جي خوراڪ هر ڏينهن لاءِ 5 ملي گرام في ڪلو گرام آهي ته ان جو مطلب اِهو ٿيندو ته عورت جي وزن جي هڪ ڪلو تي 5 ملي گرام دوا جي ضرورت آهي.



جيڪڏهن عورت جو وزن 50 ڪلو آهي ته کيس 24 ڪلاڪن ۾ 50 ملي گرام جينٽامائيسن جي ضرورت هوندي

دوا جو اِهو مقدار مختلف خوراڪن ۾ ورهايو ويندو. دوا جي نسخي ۾ لکيل هوندو ته روزانو دوا جون ڪيتريون خوراڪون ڏيڻ گهرجن.

جينٽا مائيسين جون ڏينهن ۾ ٽي خوراڪون ڏيڻ گهرجن، ان ڪري اوهان کي گهرجي ته هر خوراڪ ۾ 80 ملي گرام دوا ڏيو.

دوا ڪڏهن ڏيڻ گهرجي

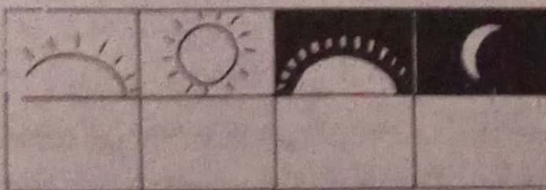
ڪجهه دوائون ڏينهن ۾ فقط هڪ ڀيرو استعمال لاءِ هونديون آهن. گهڻي ڀاڱي دوائون ڏينهن ۾ ڪيترائي ڀيرا استعمال ڪرڻ لاءِ هونديون آهن. ان جي لاءِ اوهان کي گهڙيءَ جي ضرورت ناهي. جيڪڏهن نسخي ۾ هدايت ڪيل هجي ته :

"هر 8 ڪلاڪن کانپوءِ هڪ گوري "يا" ڏينهن ۾ 3 گوريون"...... ته هڪ گوري صبح، هڪ منجهند ۽ هڪ رات جو استعمال ڪرڻ گهرجي.

"هر 6 ڪلاڪن کان پوءِ هڪ گوري "يا" ڏينهن ۾ 4 گوريون"..... هڪ گوري صبح، هڪ ڪچي منجهند، هڪ ٽيهري ۽ هڪ رات جو استعمال ڪرڻ گهرجي.

"هر 4 ڪلاڪن کان پوءِ هڪ گوري "يا" ڏينهن ۾ 6 گوريون"..... ڏينهن ۾ 6 گوريون استعمال ڪريو ۽ هر خوراڪ جي وچ ۾ هڪ جيتري وٿي رکو.

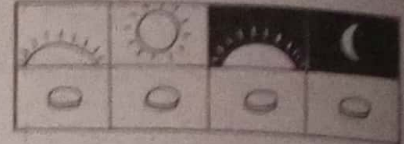
ان جو سبب اِهو آهي ته دوا جو اثر اوستائين رهي ٿو جيستائين دوا جسم ۾ موجود آهي. هڪ خاص وقت گذرڻ کان پوءِ دوا جسم مان خارج ٿي ويندي آهي. عورت کي سڄو ڏينهن دوا باقاعدگيءَ سان وٺرائڻ گهرجي ته جيئن سندس جسم ۾ دوا موجود رهي. هڪ وقت ۾ دوا جو وڌيڪ مقدار وٺرائڻ سان دوا زهر بڻجي ويندي آهي.



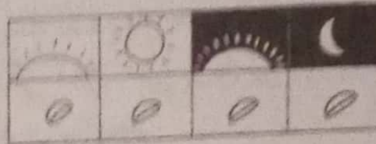
جيڪي عورتون پڙهي نٿيون سگهن، تن کي اهو سمجهائڻ لاءِ ته دوا ڪيڏي مهل استعمال ڪجي، هي تصوير ٺاهي سگهو ٿيون.

خالي خانن ۾ دوا جي مقدار جي تصوير ٺاهيو.

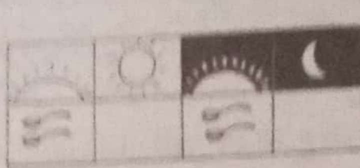
جنهن مان پتو لڳي تہ ڪهڙي دوا استعمال ڪرڻي آهي. احتياط سان عورت کي سمجهايو تہ هن تصوير جو مطلب ڇا آهي. مثال جي طور تي:



هن جو مطلب آهي تہ ڏينهن ۾ چار ڀيرا هڪ گوري استعمال ڪبي. هڪ گوري صبح، ٻي منجهند، ٽين شام ۽ چوٿين رات جو



هن جو مطلب آهي تہ ڏينهن ۾ چار ڀيرا هر ڀيري اڌ گوري



هن جو مطلب آهي تہ شربت جا ٻہ چمچا، ڏينهن ۾ ٻہ ڀيرا

دوائن جا قسم

هن ڪتاب ۾ جن دوائن بابت ٻڌايو ويو آهي سي مختلف قسمن جون آهن. اينٽي بايوٽڪس، سور گهٽائيندڙ يا ختم ڪندڙ الرجيءَ جو ردعمل روڪيندڙ رت بند ڪندڙ ۽ جهٽڪن جي دورن جي علاج جون دوائون. ايندڙ صفحن ۾ هر هڪ دوا بابت تفصيل ڏنا ويا آهن. دوائن جي هڪ گروپ يعني اينٽي بايوٽڪ دوائن لاءِ هيٺ ڏنل تفصيل سمجهڻ ضروري آهي:

اينٽي بايوٽڪ

انفيڪشن پيدا ڪندڙ جيوڙن جو مقابلو ڪرڻ لاءِ اينٽي بايوٽڪ دوائون استعمال ڪيون وينديون آهن. هڪ ٻئي سان ملندڙ جُلندڙ اينٽي بايوٽڪ دوائن لاءِ چيو ويندو آهي تہ اهي هڪ ئي گروپ سان واسطو رکن ٿيون.

هڪ گروپ سان واسطو رکندڙ اينٽي بايوٽڪ دوائون عام طور تي هڪ جهڙن مسئلن ۽ بيمارين جو علاج ڪن ٿيون. جيڪڏهن ڪا هڪ اينٽي بايوٽڪ دوا نٿي ملي تہ ساڳي گروپ جي ٻي اينٽي بايوٽڪ دوا ان بيماريءَ جو علاج ڪندي

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪنهن هڪ اينٽي بايوٽڪ دوا کان الرجي آهي تہ ڪيس ان گروپ جي سمورين اينٽي بايوٽڪ دوائن کان الرجي ٿي سگهي ٿي. ان ڪري عورت کي اُن گروپ جون اينٽي بايوٽڪ دوائون نہ ڏيڻ گهرجن.

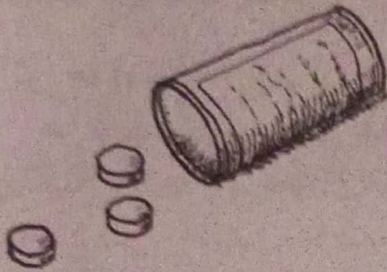
اينٽي بايوٽڪ دوائون ۽ انهن جا گروپ

پينسلين: اِيموڪسي سيلين، ايمپي سيلين، بينزاٿين، پينسيلين، بينزائل پينيسلين، ڊائي ڪلوڪساسيلين، پروڪين پينسلين ۽ ٻيون.

پينسِلين تمام گهڻن انفيڪشنن جي علاج لاءِ ڪارائتي آهي، ان جا ڏيلي اثر تمام گهٽ آهن ۽ اِها ٻُورهارين يا ٿڃ ڏارائيندڙ مائرن لاءِ محفوظ آهي. پينسلين گروپ جون دوائون سولائي سان هر

هنڌ ملي ويندڙيون آهن. سستيون ٿين ٿيون ۽ وات ذريعي لکڻ ۽ انجيڪشن ذريعي استعمال ڪري سگهجن ٿيون. بدقسمتيءَ سان تمام گهڻين عورتن کي ان کان الرجي ٿئي ٿي. پينسيلين گروپ جون دوائون ضرورت کان وڌيڪ استعمال ڪيون وينديون آهن. تنهن ڪري ڪجهه بيمارين ۾ انهن خلاف مزاحمت پيدا ٿي ويئي آهي. اِهي بيماريون وڌيڪ سگهاريون ٿي ويون آهن ۽ هاڻ پينسلين سان انهن جو علاج نٿو ڪري سگهجي.

ميڪرولائيڊز: ايريٿرومائيسين ۽ ٻيون



اِيريٿرومائيسين عام طور تي سولائيءَ سان هر جاءِ تي ملي ويندي آهي ۽ تمام گهڻن اهڙن انفيڪشنن لاءِ ڪارائتي آهي جن جو علاج پينيسلين ۽ ڊوڪسي سائيڪلين سان ڪيو ويندو آهي. اِها انهن عورتن لاءِ محفوظ آهي، جيڪي ڳورهاريون هجن، ٻارن کي ٿڃ ڏارائي رهيون هجن ۽ جن کي پينيسلين کان الرجي هجي.

ٽيرا سائيڪلين: ڊوڪسي سائيڪلين ۽ ٽيرا سائيڪلين.

اِهي تمام گهڻن انفيڪشنن جو علاج ٿيون ڪن. اِهو سستيون ۽ عام طور تي هر هنڌ ملندڙ آهن. **ڳورهاري يا ٿڃ ڏارائيندڙ ماءُ يا اٺن سالن کان ننڍي ڄمار واري ٻار کي نہ ڏيو.**

اينٽي بايوٽڪ دوائون فقط اوڏي مهل استعمال ڪريو جڏهن ضروري هجن

اينٽي بايوٽڪ دوائون اڪثر ضرورت کان وڌيڪ استعمال ڪيون وينديون آهن.

- اينٽي بايوٽڪ دوائن سان جيءَ ڪچو ٿيڻ، اُلٽين ۽ دستن جي بيماري ۽ عورتاڻي عضوي ۾ پيسٽ جو انفيڪشن ٿي سگهن ٿا. ڪجهه دوائن مان وڌيڪ خطرناڪ ذيلي اثر يا الرجيءَ وارا ردعمل ٿي سگهن ٿا.
- اينٽي بايوٽڪ دوائون ضرورت کانسواءِ ڏيڻ يا اهڙين بيمارين ۾ ڏيڻ جن جو اهي علاج نٿيون ڪري سگهن، سان ڪجهه نقصان رسائيندڙ جيوڙا ايترو سگهارا ٿي ويا آهن جو هاڻ دوائون انهن تي اثر نٿيون ڪن، ان ڪري اِهي اينٽي بايوٽڪ دوائون انهن بيمارين جو علاج ڪرڻ کان قاصر آهن.

نزلي، زڪام، ڪاهڻ يا ايچ آءِ وي/ ايڊز پکيڙيندڙ جيوڙن (وائرس) تي اينٽي بايوٽڪ دوائون اثر نٿيون ڪن.

سلفا: سلفا ميٿوڪزاذول (ڪوٽرا ئي موڪسازول جو جُز) سلفي سوڪسازول.

انهن دوائن سان مختلف قسمن جي انفيڪشنن جو علاج ڪيو ويندو آهي. اهي سستيون آهن ۽ هر هنڌ ملي ٿيون وڃن. اِهي حمل دوران استعمال ڪري سگهجن ٿيون پر **ڳورهاري ۽ ٻار کي ٿڃ ڏارائيندڙ ماءُ لاءِ بهتر ٿيندو تہ ڪيس کا ٻي دوا ڏجي** تمام گهڻين عورتن کي سلفا کان الرجي ٿئي ٿي. ان کانسواءِ ڪجهه اهڙا انفيڪشن آهن جن ۾ سلفا خلاف مزاحمت پيدا ٿي ويئي آهي.

امائينو گلائيڪوسائيڊز : جينٽامائيسين، اسٽريپٽو مائيسين ۽ ٻيون؛

اِهي اثر ڪندڙ طاقتور دوائون آهن پر انهن مان اڪثر جا سخت هاڃيڪار ذيلي اثر ٿيون ٿا. اِهي دوائون فقط انجيڪشن ذريعي ڏنيون وينديون آهن. اِهي دوائون فقط شديد انفيڪشن جي صورت ۾ اُن وقت ڏنيون وينديون آهن جڏهن ڪا محفوظ دوا نه ملي. گورهارين ۾ ٽِج ڏارائيندڙ مائرن لاءِ بهتر ٿيندو ته ڪا ٻي دوا استعمال ڪن.

سيفيلو اسپورن : سيفيڪزم، سيف ٽرائيڪ زون، سيفاليڪسين ۽ ٻيون

اُنهن طاقتور دوائن سان ڪيترن ئي اهڙن انفيڪشنن جو علاج ٿي سگهي ٿو جيڪي پراڻين دوائن خلاف مزاحمت حاصل ڪري چڪا آهن ۽ انهن دوائن جو انهن تي اثر نٿو ٿئي. اِهي دوائون محفوظ آهن ۽ انهن جا هاڃيڪار ذيلي اثر ٻين تمام گهڻين اينٽي بايوٽڪ دوائن جي ڀيٽ ۾ گهٽ آهن پر هيءَ دوائون مهانگيون آهن ۽ ڏکيائيءَ سان ملنديون آهن. اِهي حمل ۾ ٽِج ڏارائڻ واري عرصي دوران به استعمال ڪري سگهجن ٿيون.

دوائن جي فهرست ڪيئن استعمال ڪجي

ڪتاب ۾ جن دوائن جو ذڪر ڪيو ويو آهي تن بابت تفصيل هن حصي ۾ ڏنل آهي: هر دوا جو جينرڪ (سائنسي) نالو انگريزي الفابيٽ جي ترتيب ۾ ڏنل آهي:

[ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ]

ڪتنبي رٿابنديءَ جي دوائن بابت ڄاڻ ان فهرست کان پوءِ صفحي تي ڏنل آهي. هيءَ فهرست استعمال ڪرڻ لاءِ دوا جي انگريزي نالي سان دوا ڳولهيو يا صحت جي لاڳاپيل مسئلي (بيماري) جي هيٺ ڏنل فهرست مان ان مسئلي جو نالو ڳولهيو. صحت جي مسئلن جي فهرست سان گڏ صفحا نمبر ڄاڻايل آهن. جتان اوهان کي ان مسئلي بابت وڌيڪ ڄاڻ ملي سگهي ٿي ۽ اُن دوا جو نالو به ملي سگهي ٿو جيڪا ان مسئلي جي حل لاءِ تجويز ڪئي وئي آهي. علاج شروع ڪرڻ کان اڳ ان مسئلي يا بيماريءَ بابت تفصيل سان پڙهو.

مسئلو	ڏسو صفحو	ڏسو دوا
الرجيءَ جو ردعمل	465،466	ڊائي فين هائيڊرامن، پروميٿازون، ايپرينالين، هائيڊرو ڪورٽي سون
رت وهڻ		
ويم کان پوءِ	231	ارگوميٽرن، آڪسي ٽوسن، ميزوپروسول
پاڻ مرادو حمل ضايع ٿيڻ يا حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ	407	ارگوميٽرين، ميزوپروسول
انفيڪشن		
مثاني يا گُردن جو انفيڪشن	129	ايموڪسي سلين، ڪوٽراءِ موڪسازول
حمل دوران انفيڪشن	179	ايمپيسلين، ميٽروناٽيبازول
ويم کان پوءِ انفيڪشن	271	جينٽا مائيسين، ايمپيسلين، ميٽراناٽيبازول
تازي ڄاول ٻار ۾ انفيڪشن	279	ايمپيسلين جينٽامائيسين بينزائل پينيسلين
اُرهن جو انفيڪشن	289	ڊائي ڪلوڪساسلين، ايريٿرومائيسين
تازي ڄاول ٻار کي ٽيندڙ اکڙو انفيڪشن جيڪو ماءُ جي جنسي بيماريءَ جو علاج نه ڪرائڻ سبب ٿيو هجي	325	ايريٿرومائيسين، ايموڪسيلين، سيف ٽرائيڪ، سيفڪزم، ميٽروناٽيبازول
صورت جي ظهر سبب ٽيندڙ انفيڪشن	369	ايريٿرومائيسين
پاڻ مرادو حمل ڪرڻ يا حمل	410،411	ايمپيسلين جينٽامائيسين ميٽروناٽيبازون

ڪيرائڻ کان پوءِ ٿيندڙ انفيڪشن		ڊوڪسي سائيڪلين، ٽيٽانس ٽاڪسائيڊ، ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن
عورتاڻي عضوي جي سوڄ	328	ميٽرونائيڊازول
آتشڪ جي ڦرڙي	331	ايريٿرومائيسين، سيف ٽرائيڪ زون
ڪليمائيڊيا	324	ايريٿرومائيسين، ايموڪسي سلين
هنگامي ڪٽنبي رٿابندي	316	حمل روڪڻ جون گوريون (ايٿينائل اسٽراڊيول، ليوونور جيسٽرل)
ايڪلمپسيا	182	ميگنيشيم سلفيٽ، ڊائزيپام
تازي ڇاول ڄار جي اکين لاءِ	261	ايريٿرومائيسين، ٽيرا سائيڪلين
جنسي عضون تي مسي لاءِ	333	بائڪلور ايسيٽڪ ايسڊ، ٽرائي ڪلور ايسيٽڪ ايسڊ
سوزاڪ	324	سيف ٽرائيڪ زون، سيفيڪزم
هرپيز	332	ايسائي ڪلوور
ايچ آءِ وي	335،490	ليمي وڊين، نيلفي نيور، اسٽاوڊين، زائي ڊووڊين
مليريا	98،99	ڪلوروڪوئين، آرٽي سونيٽ، ڪلنڊامائيسين،
ٻي حسيءَ لاءِ دوا		
چمڙيءَ جو چير سُبڻ لاءِ يا	360،424	ليڊوڪين
ايم وي اي لاءِ		
سور	289،424	پيرا سٽامول
پليسينٽا ٻاهر نہ اچي	228	آڪسي ٽوسن، ميزوپروسول
يوٽرس ۾ انفيڪشن کان بچاءُ لاءِ		
يوٽرس جي جارحاڻي علاج کان پوءِ	231	ايموڪسي سلين، ميٽرونائيڊازول
آتشڪ	330	بينزاٿين بيزائل پينيسلين، ايريٿرومائيسين
ٽرائي ڪومونس	326	ميٽرونائيڊازول
عورتاڻي عضوي مان خميري رطوبت نڪرڻ (ييسٽ)	327	جينيشين وائلٽ، مائيڪونازول، نسٽيٽن

ايڪٽيويٽيڊ چارڪول (Activated charcoal)

هيءَ هڪ خاص قسم جو چارڪول (ڪوئلو) آهي جنهن سان اسپرين، پيراسٽامول، ڪلوروڪوئن جهڙين دوائن يا ڪيميائي مادن جا زهريلا اثر ختم ڪيا ويندا آهن. هيءَ دوا معدي ۾ پهچي دوا کي جذب ڪري ڇڏيندي آهي.

ضروري ڳالهه: جيڪڏهن ڪنهن پٽرول، گاسليٽ اسپرٽ يا پٽرول جي ڪا به شيءِ پيتي هجي ته ڪيس ايڪٽيويٽيڊ چارڪول قطعي نه ڏيو.

ذيلي اثر: ڪاري رنگ جو ڪاڪوس، جيءَ ڪچو ٿيڻ، اُلٽيون ۽ دست

عام طور تي ڪيئن ملندو آهي: شربت 25 گرام في 120 ملي ليٽر، پائوڊر 15 گرام



استعمال جو طريقو:

زهر جي علاج لاءِ: 30 کان 100 گرام دوا پيئڻ لاءِ فقط هڪ ڀيرو ڏيو.



خبردار: ايڪٽيويٽيڊ چارڪول ڏيڻ کان هڪدم پوءِ طبي مدد حاصل ڪريو جنهن عورت تمام گهڻي دوا يا ڪيميڪل (زهر) پيتو هجي سا تمام گهڻي بيمار ٿي سگهي ٿي ۽ کيس ايڪٽيويٽيڊ چارڪول جي علاج کان وڌيڪ طبي امداد جي ضرورت آهي

خبردار!



ايسائي ڪلوور (acyclovir)

ايسائي ڪلوور اهڙي دوا آهي، جيڪا هرپيز سميت ڪيترن ئي وائرسن جو مقابلو ڪري ٿي

ضروري ڳالهه: ايسائي ڪلوور هرپيز انفيڪشن جون علامتون گهٽائي سگهي ٿي پر انفيڪشن کي پيهر ٿيڻ کان نٿي روڪي.

ذيلي اثر: مٿي ۾ سور، غنودگي، جيءَ ڪچو ٿيڻ، اُلٽيون

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 200 ملي گرام جون گوريون، انجيڪشن ۾ ملائڻ لاءِ پائوڊر.

جاري..

ايسائي ڪلوور (جاري)



استعمال جو طريقو:

هرپيز جي پهرئين حملي جي شدت گهٽائڻ لاءِ (ڏسو صفحو 348) 200 ملي گرام دوا کائڻ لاءِ ڏينهن ۾ 4 ڀيرا ست ڏينهن



خبردار: حمل دوران هن دوا جا هاڃيڪار نقصان ٿي سگهن ٿا، بهتر اهو ٿيندو ته ڳورهاريءَ کي فقط هرپيز جي شروعاتي مرحلي ۾ دوا ڏني وڃي يا ويم جي عمل دوران اها بيماري ظاهر ٿيڻ کان روڪڻ لاءِ ڏني وڃي.

ايڊرينالين (Adrenaline)

ايپي نيفرين (Epinephrine)

هيءَ دوا الرجيءَ جي ردعمل يا شاڪ جي علاج لاءِ ڏني ويندي آهي، جهڙوڪ پينيسلين سان ٿيندڙ الرجي يا شاڪ جي علاج لاءِ هيءَ دمر جي شديد حملي ۾ به استعمال ڪئي ويندي آهي.

ضروري ڳالهه: انجيڪشن هڻڻ کان اڳ عورت جي نبض ڏسو، انجيڪشن ٻانهن جي مٿين حصي ۾ پوئتي ڏانهن چمڙيءَ جي هيٺان هڻو ڏڏ ۾ انجيڪشن نه هڻو. جيڪڏهن پهرين انجيڪشن کان پوءِ نبض جي رفتار 30 ڀيرا في منٽ يا ان کان وڌيڪ ٿي وڃي ته ٻي انجيڪشن نه هڻو. ٽن خوراڪن کان وڌيڪ دوا نه ڏيو.

ذيلي اثر: بخار، بيچيني، گهبراهٽ، تناءُ، مٿي جو سور، غنودگي، دل جو ڌڙڪو تيز ٿيڻ

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: انجيڪشن لاءِ ايمپيول، هڪ ملي ليٽر ۾ 1 ملي گرام



استعمال جو طريقو:

الرجيءَ جي ردعمل يا شاڪ جي علاج لاءِ

(ڏسو صفحو 487) انجيڪشن هڻو 1:1000، 0.5 ملي ليٽر، چمڙيءَ جي هيٺان. جيڪڏهن حالت بهتر نه ٿئي ته 20 منٽن کانپوءِ ٻي انجيڪشن هڻو. اوهان کي ٻين دوائن جي به ضرورت پوندي ڏسو صفحو 487

ايموڪسي سلين (Amoxicillin)

هيءُ پينيسلين ڪٽنب جي اينٽي بايوٽڪ دوا آهي جيڪا پوئرس جي انفيڪشن، پيشاب جي سرشتي جي انفيڪشن، نمونيا ۽ ٻين انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي دنيا جي ڪيترن ئي علائقن ۾ هاڻ ان کي ايمپي سيلين جي جاءِ تي استعمال ڪيو پيو وڃي

ضروري ڳالهه: دوا ڪاڏي سان گڏ استعمال ڪريو جيڪڏهن ٽن ڏينهن ۾ حالت بهتر نه ٿئي ته طبي مدد حاصل ڪريو اوهان کي ٻي دوا جي ضرورت پوندي

ڏيلي اثر: دست، چمڙيءَ تي ڳاڙها داغ جيءَ ڪجهه ٿيڻ اُلٽيون عورتن ۾ پيسٽ انفيڪشن ٻارن ۾ سٿرن جي جاءِ تي ڳاڙها ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 250 ۽ 500 ملي گرام جون گوريون انجيڪشن جي دوا 125 ۽ 250 ملي گرام في 5 ملي ليٽر مختلف طاقت جا شربت

استعمال جو طريقو:

ڳاڙي جي انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو 137) 500 ملي گرام جي گوري ڦڪي لاءِ ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، ست ڏينهن

ڪلي مائيڊيا لاءِ (ڏسو صفحو 340) 500 ملي گرام جي گوري ڦڪي لاءِ ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، ست ڏينهن

پيلوڪ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو 345) 500 ملي گرام جي گوري ڦڪي لاءِ ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، ڏهه ڏينهن

چارحاڻي طبي طريقيڪار کان پوءِ انفيڪشن روڪڻ لاءِ: (ڏسو صفحو 231) 1 گرام، واري گوري ڦڪي لاءِ فقط هڪ ڀيرو ميٽرا نائيڊازول به ڏيو

ٻين دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايمپي سيلين تقريبن سدائين ايموڪسي سلين جي جاءِ تي استعمال ڪري سگهجي ٿي جنهن عورت کي پينيسلين کان الرجي هجي تنهن کي ايريٿرومائيسين ڏئي سگهجي ٿي

خبردار! جنهن عورت کي پينيسلين گروپ جي دوائن کان الرجي هجي تنهن کي ايموڪسي سيلين هرگز نه ڏيو

ايمپي سيلن (Ampicillin)

هيءُ پينيسلين گروپ جي اينٽي بايوٽڪ آهي جيڪا مختلف قسمن جي ڪيترن ئي انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي

ضروري ڳالهه: ايمپي سيلين ماني کان اڳ واپرائجي.

ڏيلي اثر: معدي ۾ گڙٻڙ دست ۽ چمڙيءَ تي ڳاڙها داغ عورتن ۾ پيسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٿرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 250 ۽ 500 ملي گرام جون گوريون ۽ ڪيپسول انجيڪشن لاءِ پائيپاٽ 125 يا 250 ملي گرام في 5 ملي ليٽر انجيڪشن ٺاهڻ لاءِ پائوڊر

استعمال جو طريقو:

ويم جي عمل دوران انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو 192) 2 گرام ڦڪي لاءِ ڏينهن ۾ 4 ڀيرا، بخار لهڻ جي 48 ڪلاڪن تائين ڪا ٻي اينٽي بايوٽڪس به ڏيو

تازي چاول ٻار ۾ انفڪيشن لاءِ (ڏسو صفحو 430) 300 ملي گرام انجيڪشن ڏونٽري ۾ ڏينهن ۾ 2 ڀيرا، ست ڏينهن

حمل ضايع ٿيڻ/ ڪرائڻ کان پوءِ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو 430)، 2 گرام ڏونٽري ۾ انجيڪشن ذريعي ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، بخار لهڻ جي 48 ڪلاڪن تائين ٻي اينٽي بايوٽڪس به ڏيو يا 3.5 گرام جي گوري ڦڪي لاءِ فقط هڪ ڀيرو

ٻين دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايمپي سيلين جي جاءِ تي ايموڪسي سيلين سدائين استعمال ڪري سگهجي ٿي. جنهن عورت کي پينيسلين کان الرجي هجي، تنهن کي ايريٿرومائيسين ڏئي سگهجي ٿي

خبردار! جنهن عورت کي پينيسلين گروپ جي دوائن کان الرجي هجي، تنهن کي ايمپي سيلين هرگز نه ڏيڻ گهرجي

آرٽي مسي نن (Artemisinin)

(آرٽي سونيٽ، آرٽي ميٿر، وارم ووڊ) (Artesunate, Artemether, Wormwood)

هيءَ مليريا جي علاج وارين دوائن جو گروپ آهي مليريا لاءِ ٻيون دوائون به آهن پر انهن خلاف مزاحمت پيدا ٿيڻ سبب انهن مان اڪثر هاڻ ڪو اثر نٿيون ڏيکارين. (ڏسو صفحو 486) پاڪستان ۾ هيءَ دوا آرٽي ميٿر جي نالي سان ملي ٿي.

ضروري ڳالهه: جيڪڏهن آرٽي مسي نن سان گڏ گريپ فروٽ جو رس پيئجي ته دوا وڌيڪ طاقتور ٿي ويندي آهي. مليريا کان بچاءُ لاءِ دوا ۾ پسائي خشڪ ڪيل مڇرداڻيءَ ۾ سمهو.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: آرٽي سونيٽ 50 ملي گرام جي گورين. آر ٽي ميٿر ايمپيولز ۾ انجيڪشن لاءِ هڪ ملي ليٽر ۾ 80 ملي گرام.



استعمال جو طريقو:

مليريا جي لاءِ (ڏسو صفحو 102) 300 ملي گرام آرٽي سونيٽ جي گوري ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو ست ڏينهن ان سان گڏ ڪلينڊا مائيسين ضرور ڏيڻ گهرجي

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ڪلوروڪوئن، ڪونين، ڪلينڊا مائيسن ۽ ٻيون



خبردار! اهو پتو نه لڳي سگهيو آهي ته حمل جي پهرين ٽن مهينن دوران آرٽي مسي نن محفوظ آهي يا نه.

بينزائل پينيسلين (Benzyl penicillin)

(پينيسلين جي) (Penicillin G)

هيءَ پينيسلين گروپ جي اينٽي بايوٽڪ دوا آهي جيڪا شديد انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي

ضروري ڳالهه: الرجيءَ جي ردعمل جو علاج ڪرڻ لاءِ تيار رهو (ڏسو صفحو 486)

ذيلي اثر: عورتن ۾ پيسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٿرن جي جاءِ تي داغ

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 1 يا 5 ملين يونٽ جي انجيڪشن لاءِ ملائڻ جو پائوڊر



استعمال جو طريقو:

تازي ڄاول ٻار ۾ تشنج لاءِ (ڏسو صفحو 294) 100,000 يونٽن جي انجيڪشن سٿر جي اڳئين حصي واري ڏونئري ۾ هٿو فقط هڪ ڀيرو

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪن ٿيون: ايمپي سيلين، پروڪين پينيسلين.



خبردار: جنهن عورت کي پينيسلين گروپ جي دوائن کان الرجي هجي تنهن کي بينزائل پينيسلين هرگز نه ڏيو.

بينزا ٿين بينزائل پينيسلين (Benzathine benzyl penicillin)

(پينيسلين جي بينزاٿين)

(Penicillin G benzathine)

هيءَ پينيسلين گروپ جي اينٽي بايوٽڪ دوا آهي، جيڪا ڊگهي عرصي کان آتشڪ، جنسي عضون جي السر ۽ ٻين انفيڪشنن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي رهي آهي. هيءَ سدائين ڏوئنري ۾ انجيڪشن طور ڏني ويندي آهي.

ضروري ڳالهه: عورتن ۾ ييسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٿرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا. الرجيءَ جي ڪنهن ردعمل جي علاج لاءِ تيار رهو (ڏسو صفحو486)

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: انجيڪشن ۾ ملائڻ لاءِ پائوڊر 1.2 يا 2.4 ملين يونٽ، 5 ملي ليٽر جي وائل ۾.

استعمال جو طريقو:

آتشڪ جي علاج لاءِ (ڏسو صفحو346) 2.4 ملين يونٽ انجيڪشن ذريعي ڏوئنري ۾ لڳايو. فقط هڪ ڀيرو.

جيڪڏهن ٻار جو علاج ڪرڻو هجي

150,000 يونٽ ڏوئنري ۾ فقط هڪ ڀيرو (يا ٻار جي وزن موجب، هر ڪلو گرام تي 50,000 يونٽ)

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايريٿرومائيسين.

خبردار! جنهن عورت کي پينيسلين دوائن جي گروپ کان الرجي هجي، تنهن کي هيءَ دوا هرگز نہ ڏيو.

بي سي جي ويڪسين (BCG Vaccine)

ان سان سلهه کان تحفظ ۾ مدد ملندي آهي.

ضروري ڳالهه: بي سي جي ويڪسين هڪ زنده ويڪسين آهي. ان ڪري اِها سدائين ٿڌي جاءِ تي رکڻ گهرجي. نہ تہ اثر نہ ڪندي

ذيلي اثر: دوا جو ٽُڪو لڳڻ جي جاءِ تي پوسراٽ ٿئي ٿي ۽ اِها جاءِ سُجي پوندي آهي. ٽُڪي جو نشان بہ رهجي ويندو آهي.

جاري...

بي سي جي ويڪسين (جاري)

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: انجيڪشن لاءِ پائيهاٽ واري شڪل ۾

استعمال جو طريقو:

0.1 ملي ليٽر جي انجيڪشن ڇمڙيءَ جي هيٺان لڳايو عام طور تي ٻانهن جي مٿين حصي ۾.

سيفيڪزم (Cefixime)

هيءَ سيفالوز اسپورن اينٽي بايوٽڪ دوائن جي گروپ سان تعلق رکندڙ آهي ۽ سوزاڪ ۽ پيلوڪ انفيڪشن سميت ڪيترن ئي انفيڪشنن جي علاج ۾ استعمال ٿئي ٿي.

ضروري ڳالهه: الرجيءَ جي ردعمل جي علاج لاءِ تيار رهو (ڏسو صفحو 486) جن عورتن کي جگر جي ڪا بيماري هجي، تن کي هيءَ دوا ڏيندي احتياط ڪجي.

ذيلي اثر: جيءَ ڪچو ٿيڻ، اُلٽيون ۽ دست. عورتن ۾ ييسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٿرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 200 يا 400 ملي گرام جون گوريون. 5 ملي ليٽر ۾ 100 ملي گرام پائيهاٽ.

استعمال جو طريقو:

سوزاڪ (ڏسو صفحو340) يا پيلوڪ انفيڪشن (ڏسو صفحو341) جي علاج لاءِ 400 ملي گرام. ڦڪڻ لاءِ فقط هڪ ڀيرو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: سيف ٽرائيڪ زون، ايريٿرومائيسين.

خبردار! جن عورتن کي سيفالوز اسپورن دوائن جي گروپ کان الرجي هجي، تنکي هيءَ دوا نہ ڏجي.

سيف ٽرائي زون (Ceftriaxone)

هيءَ سيفالو اسپورن دوائن جي گروپ جي انتهائي طاقتور دوا آهي، جيڪا ڏوئٽرن ۾ انجيڪشن ذريعي داخل ڪئي ويندي آهي.
هيءَ سوزاڪ، پيلوڪ انفيڪشن، گڙدي جي انفيڪشن، حمل ضايع ڪرائڻ يا ويم کان پوءِ ۽ پاڻ مرادو حمل ضايع ٿيڻ کان پوءِ ٿيندڙ انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي.
ضروري ڳالهه: الرجيءَ جي ردعمل جو علاج ڪرڻ لاءِ تيار رهو. (ڏسو صفحو 486)
ذيلي اثر: عورتن ۾ پيسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ ڌٽڙن جي جاءِ تي داغ.
عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: انجيڪشن لاءِ 250 ۽ 500 ملي گرام ۽ 1 گرام، 2 گرام ۽ 10 گرام جي وائل ۾.



استعمال جو طريقو:
سوزاڪ (ڏسو صفحو 340) يا آتشڪ جي ڦوڙهي (ڏسو صفحو348) جي علاج لاءِ 250 ملي گرام جي انجيڪشن ڏوئٽري ۾، فقط هڪ ڀيرو
ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: سيفيڪزم، ايريٿرومائيسين.



خبردار ! جنهن عورت کي سيفالو اسپورن گروپ جي دوائن کان الرجي هجي، تنهن کي هيءَ دوا هرگز نه ڏيو.

ڪلوروڪوئن (Chloroquine)

هيءَ مليريا جي علاج لاءِ استعمال ٿئي ٿي.
ضروري ڳالهه: ڪلوروڪوئن مانيءَ سان گڏ استعمال ڪريو.
ڪلوروڪوئن سدائين ٻين دوائن سان گڏ استعمال ڪرڻ گهرجي ته جيئن اثر ڪري سگهي. مليريا کان بچاءَ لاءِ دوا ۾ ٿوري خشڪ ڪيل مڇر داڻي استعمال ڪريو.
ذيلي اثر: ڌنڌلو نظر اچڻ. هيءَ حالت دوا بند ڪرڻ تي ختم ٿي ويندي آهي.
عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: ڪلوروڪوئن فاسفيٽ 250 ملي گرام جون گوريون، ڪلورو ڪوئن سلفيٽ 200 ملي گرام جون گوريون



استعمال جو طريقو:
مليريا لاءِ (ڏسو صفحو 103) 600 ملي گرام ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو ٻه ڏينهن، ٽئين ڏينهن 300 ملي گرام هڪ ڀيرو.
ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: آر ٽي مِسي نن، ڪليندامائيسين، ڪونين ۽ ٻيون.



خبردار ! دنيا جي اڪثر علائقن ۾ ڪلوروڪوئن هاڻ مليريا جي روڪٿام نٿي ڪري. مرگيءَ جي مريض عورتن کي ڪلوروڪوئن استعمال نه ڪرڻ گهرجي.

ڪليندا مائيسين (Clindamycin)

هيءَ تمام گهڻي طاقتور اينٽي بايوٽڪ آهي. هن ڪتاب ۾ اسان فقط اهو ٻڌايو آهي ته مليريا جي علاج لاءِ اها ڪيئن استعمال ڪجي.

ذيلي اثر: اُلٽيون ۽ دست. جسم تي ڳاڙها داغ. وات جو ذائقو بگڙيل. عورتن کي ييسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن کي سٿرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: ڪيپسول 150 ملي گرام. انجيڪشن لاءِ پاڻياٺ 150 ملي گرام في ملي ليٽر.



استعمال جو طريقو:

مليريا (ڏسو صفحو103) جي علاج لاءِ 600 ملي گرام جو ڪيپسول ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ 2 ڀيرا ست ڏينهن. ان سان گڏ آر ٽي سونيٽ لازمي طور تي ڏجي (ڏسو آر ٽي مسي نن)

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: آر ٽي مسي نن، ڪلورو ڪوئن، ڪونين ۽ ٻيون.



خبردار ! ڪليندا مائيسين سبب وڏي آنڊي ۾ سنگين نوعيت جامسئلا ٿي سگهن ٿا. اِها ماءُ جي ٿڃ ذريعي ٻار جي جسم ۾ به پهچي وڃي ٿي.

اِها دوا انتهائي ضرورت مهل ئي استعمال ڪرڻ گهرجي.

ڪوٽراءِ موڪسازول (co_trimoxazole)

(ٽراءِ ميٿوپرم + سلفا ميٿوڪزازول)
(Trimethoprim + Sulphamethoxazole)

هيءَ ٻن اينٽي بايوٽڪ دوائن کي گڏائي ناهي ويندي آهي (هڪ سلفا گروپ مان) مثانې، گڙدي ۽ ٻين انفيڪشنن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي. هيءَ دوا ايچ آءِ وي/ ايڊز جي مريضن کي دستن ۽ نمونيا کان بچائڻ ۾ به مدد ڏئي ٿي.

ضروري ڳالھ: تمام گهڻي پاڻيءَ سان گڏ استعمال ڪريو.

ذيلي اثر: جيڪڏهن دوا جي ردعمل ۾ خارش يا داغن جي شڪايت ٿئي ته ڪوٽراءِ موڪسازول هڪدم بند ڪري ڇڏيو. ان سان جيءَ ڪچو ٿيڻ ۽ اُلٽين جي شڪايت به ٿي سگهي ٿي.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 120، 480 ۽ 960 ملي گرام جون گوريون. پاڻياٺ 240 ملي گرام في 5 ملي ليٽر.



استعمال جو طريقو:

گڙدي جي انفيڪشن (ڏسو صفحو137) لاءِ 960 ملي گرام (160 ملي گرام ٽراءِ ميٿوپرم ۽ 800 ملي گرام سلفا ميٿوڪزازول) جي گوري ڦڪڻ لاءِ ڏيو ڏينهن ۾ 2 ڀيرا. ست ڏينهن.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايموڪسي سلين



خبردار ! حمل جي آخري ٽن مهينن ۾ هيءَ دوا استعمال نه ڪرڻ گهرجي. جن عورتن کي سلفا گروپ جي دوائن کان الرجي هجي، تن کي هيءَ دوا هرگز نه ڏيو.

ڊائي زيپام (Diazepam)

هيءَ سڪون ڏيندڙ دوا آهي. جيڪا تشنج ۽ جهٽڪن جي دورن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي.

ذيلي اثر: ننڊ اچڻ، توازن وڃائڻ، ذهني چڪتاڻ.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 5 يا 10 ملي گرام جون گوريون. انجيڪشن لاءِ پاٽياٽ 5 ملي گرام في ملي ليٽر.



استعمال جو طريقو:

تشنج لاءِ (ڏسو صفحو194) بنا سُئي جي سرنج ذريعي 20 ملي گرام ڊائي زيپام جي انجيڪشن مقعد ۾ هڻو. جيڪڏهن ضرورت هجي تہ پهرين خوراڪ جي 20 منٽن ڪان پوءِ 10 ملي گرام دوا ٻيهر ڏيو. 8 ڪلاڪن اندر 30 ملي گرام کان وڌيڪ دوا هرگز نہ ڏيو. جيڪڏهن ڊائي زيپام انجيڪشن نہ ملي تہ گوريون پيسي سنهڙو پائوڊر ٺاهيو ۽ اهو پاڻيءَ ۾ ملائي استعمال ڪريو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ميگنيشيم سلفيٽ



خبردار ! ڊائي زيپام هڪ نشي آور دوا آهي. جيڪا عادي بڻائي سگهي ٿي. ڊائي زيپام شراب يا ٻي نشي آور دوا سان گڏ استعمال نہ ڪريو مريض کي ننڊ اچي ويندي.

حمل دوران گهڻا پيرا ڊائي زيپام استعمال ڪرڻ يا ان جي وڌيڪ خوراڪ استعمال ڪرڻ سان ٻار ۾ پيدائشي نقص ٿي سگهن ٿا.

هيءَ دوا ماءُ جي ٿڃ ذريعي ٻار جي جسم ۾ پهچي وڃي ٿي. ان ڪري ٻار کي ٿڃ ڌارائيندڙ مائرون هنگامي حالت کانسواءِ هيءَ دوا استعمال نہ ڪن.

ڊائي ڪلوڪسا سيلين (Dicloxacillin)

هيءَ پينيسلين گروپ جي اينٽي بايوٽڪ دوا آهي. جيڪا اُرهن ۽ چمڙيءَ جي انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي.

ضروري ڳالهہ: الرجيءَ جي ردعمل جو علاج ڪرڻ لاءِ تيار رهو (ڏسو صفحو 488)

ذيلي اثر: جيءَ ڪچو ٿيڻ، الٽيون ۽ دست. عورتن ۾ ٻيسٽ جو انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٿرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 25 يا 50 ملي گرام جون گوريون يا ڪيپسول. 125 ملي گرام في 5 ملي ليٽر جو شربت. 1 ملي ليٽر ۾ 10، 30 يا 50 ملي گرام جي انجيڪشن



استعمال جو طريقو:

اُرهن جي انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو305) 300 ملي گرام جي گوري يا ڪيپسول ڦڪڻ لاءِ. ڏينهن ۾ 4 ڀيرا. ست ڏينهن

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايريٿرومائيسين.



خبردار ! جنهن عورت کي پينيسيلن گروپ جي دوائن کان الرجي هجي. تنهن کي نہ ڏيو.



ڊائي فين هائيڊرامِن

(Diphen hydramie)

هيءَ الرجيءَ جي ردعمل يا الرجيءَ جي شاڪ جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي. ايڊز جي مريضن کي خارش ۽ ننڊ لاءِ بہ ڏني ويندي آهي.

ذيلي اثر: ننڊ اچڻ، وات ۽ نڪ ۾ خشڪي، اُلٽيون ۽ جيءُ ڪچو ٿيڻ جون شڪايتون بہ ٿي سگهن ٿيون. اِهو تمام گهٽ ٿيندو آهي جو ننڊ اچڻ بدران ماڻهو پُرجوش ٿي وڃي.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 25 يا 50 ملي گرام جون گوريون يا ڪيپسول، 12.5 ملي گرام في ملي ليٽر جو شربت، 10، 30 يا 50 ملي گرام في ملي ليٽر جا ايمپول، انجيڪشن لاءِ.



استعمال جو طريقو:

هلڪي يا وچولي درجي واري الرجي(ڏسو صفحو488) لاءِ 25 ملي گرام جي گوري يا ڪيپسول ڦڪڻ لاءِ هر 6 ڪلاڪن کانپوءِ، جيستائين الرجيءَ جون علامتون ختم نہ ٿين.

الرجي شاڪ لاءِ (ڏسو صفحو488) 50 ملي گرام جي انجيڪشن ڏوئنرن ۾، جيڪڏهن علامتون ختم نہ ٿين تہ 4 ڪلاڪن کان پوءِ هڪ وڌيڪ انجيڪشن هڻو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: پروميٿازين



خبردار ! هن دوا جو سڀ کان بهتر استعمال وات ذريعي ڦڪڻ آهي. انجيڪشن فقط اُن صورت ۾ هڻجي جڏهن الرجي انتهائي شديد هجي ۽ شاڪ جي حالت هجي. هنگامي حالت ۾ هن دوا جو استعمال ٺيڪ آهي پر حمل جي حالت ۾ يا ٻار کي ٿڃ ڌارائيندڙ مائرن کي عام حالت ۾ نہ ڏيو.



ڊوڪسي سائيڪلين

(Doxy cycline)

هيءَ ٽيٽرا سائيڪلين گروپ جي اينٽي بايوٽڪ دوا آهي، جيڪا مختلف انفيڪشنن جي علاج لاءِ استعمال ٿئي ٿي.

ضروري ڳالھ: هيءَ دوا، کير يا کير سان ٺهيل شين سان گڏ استعمال نہ ڪرڻ گهرجي، گوريون تمام گهڻي پاڻيءَ سان ويهي ڦڪجن. اُس کان بچجي نہ تہ جسم تي ڳاڙها داغ ٿي سگهن ٿا.

ذيلي اثر: اُلٽيون ۽ دست، معدي ۾ گڙٻڙ، عورتن ۾ ييسٽ جو انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٽرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 50 ۽ 100 ملي گرام جون گوريون.



استعمال جو طريقو:

حمل ضايع ڪرائڻ کانپوءِ (ڏسو صفحو430) 100 ملي گرام جون گوريون، ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 2 ڀيرا، ڏهن ڏينهن تائين.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايموڪسي سلين، ميٽرونائيڊازول



خبردار ! جيڪي عورتون حمل سان هجن يا ٻار کي ٿڃ ڌارائي رهيون هجن. تن کي هيءَ دوا هرگز نہ ڏيو.

دوا جي مُدت ختم ٿيڻ کانپوءِ ڊوڪسي سائيڪلين جو استعمال خطرناڪ ٿي سگهي ٿو.

ارگو ميٽرين (Ergometrine)

(ارگونو وين، (Ergonovine,
ميٿائل ارگونووين) methylergonovine)

هيءَ يوٽرس ۾ انجي رت وارين رڳن ۾ ڪنٽريڪشن پيدا ڪندي آهي ۽ ويم يا حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ رت بند ڪرڻ لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي.

ذيلي اثر: جيءَ ڪچو ٿيڻ، اُلٽيون، ڦيري ۽ پگهر اچڻ.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 0.2 ملي گرام جون گوريون، 0.2 ، 0.25 ۽ 0.50 ملي گرام في ملي ليٽر جا وائل، انجيڪشن لاءِ.



استعمال جو طريقو:

ويم کان پوءِ تمام گهڻو رت وهڻ کي روڪڻ لاءِ (ڏسو صفحو245) 0.2 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ، هر 6 کان 12 ڪلاڪن ڪانپوءِ

يا 0.5 ملي گرام جي انجيڪشن، ڏوئنري ۾ هر 6 کان 12 ڪلاڪن ڪانپوءِ

حمل ضايع ڪرائڻ ڪانپوءِ تمام گهڻو رت وهڻ کي روڪڻ لاءِ (ڏسو صفحو428) ڏوئنري ۾ 0.5 ملي گرام جي انجيڪشن هڻو يا 0.2 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ ڏيو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون، ميزوپروسول، اوڪسي ٽوسن.



خبردار! ارگوميٽرن ويم جو عمل شروع ڪرائڻ يا حمل ضايع ڪرڻ لاءِ هرگز استعمال نہ ڪريو.

ويم دوران ٻار جي مڪمل طور تي ٻاهر اچڻ ۽ پليسينٽا جي ٻاهر اچڻ کان اڳ هرگز نہ ڏيو.

ايريٿرومائيسين (Erythromycin)

هيءَ ميڪرو لائيڊ گروپ جي اينٽي بايوٽڪ دوا آهي، جنهن سان ڪيترن ئي انفيڪشنن جو علاج ڪيو ويندو آهي. حمل دوران ان جو استعمال محفوظ آهي ۽ اِها انهن عورتن جي علاج لاءِ مناسب آهي، جن کي پينيسلين گروپ جي اينٽي بايوٽڪ دوائن کان الرجي آهي.

ضروري ڳالھ: ايريٿرومائيسين، اوڏي مهل وڌيڪ اثر ڪندي آهي، جڏهن مانيءَ کان هڪ ڪلاڪ اڳ يا ٻہ ڪلاڪ پوءِ استعمال ڪجي، جيڪڏهن ان سان جيءَ ڪچو ٿئي تہ کاڌي پيتي جي ڪا ٿورڙي شئي کائجي.

ان گوريءَ کي ٽوڙڻ کان پاسو ڪريو، ڇاڪاڻ جو ان تي هڪ تہ چڙهيل هوندو آهي، جيڪو معدي جي تيزابي رطوبتن کي دوا جو اثر ٿيڻ کان اڳ ان کي ختم ڪرڻ کان روڪي ٿو.

ذيلي اثر: معدي جي خرابي، جيءَ ڪچو ٿيڻ، اُلٽيون ۽ دست، عورتن ۾ پيسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٿرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 250 ملي گرام جي گوري يا ڪيپسول، پائوڊر 125 ملي گرام في 5 ملي ليٽر جي سليوشن لاءِ، 1 سيڪڙو جو ملم



استعمال جو طريقو:

تازي ڄاول ٻار جي اکين جي علاج لاءِ (ڏسو صفحو275) 0.5 سيڪڙو يا 1 سيڪڙو ملم هڪ ڀيرو، ڄمڻ جي ٻن ڪلاڪن اندر.

اُرهن جي انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو305 ڪليميڊيا (ڏسو صفحو340) يا شينڪو رائڊ (ڏسو صفحو347) 500 ملي گرام جي گوري يا ڪيپسول ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 4 ڀيرا، ست ڏينهن.

ڪليميڊيا جي مريض ٻار لاءِ (ڏسو صفحو340) 30 ملي گرام جو شربت پياريو، ڏينهن ۾ 4 ڀيرا، چوڏهن ڏينهن تائين.

آتشڪ لاءِ (ڏسو صفحو346) يا پيلوڪ انفيڪشن

جاري..

ايريٿرو مائي سين (جاري)

لاءِ (ڏسو صفحو341) 500 ملي گرام جي گوري يا ڪيپسول ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 4 ڀيرا چوڏهن ڏينهن. عورتائي ڦُهر سان ٽينڊڙ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو385) 500 ملي گرام جي گوري يا ڪيپسول ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 4 ڀيرا، چوڏهن ڏينهن.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايموڪسي سلين، بينزا ٿين، بينزائل پينيسلين، سيف ٽرايڪ زون، ڊائي ڪلوڪسي سلين، آيوڊين، پروڪين پينيسلين، ٽيراسائيڪلين، اڪين جو ملم.



خبردار! جنهن عورت کي ميڪرو لائيڊ گروپ جي دوائن کان الرجي هجي تنهن کي ايريٿرومائيسين هرگز نه ڏيو.

فيرس سلفيٽ (Ferrous sulfate)

(فولاد) (Iron)

فولاد هڪ معدني عنصر آهي، جنهن جي ضرورت هر ڪنهن کي هوندي آهي، خاص طور تي ڳورهاري عورت کي تندرست رت ۽ جسم ۾ ان جي وڌي قوت گهربل هوندي آهي.

ياد رکو! وٽامن سيءَ وارا ميوا ۽ سبزيون، فولاد کي جسم ۾ وڌيڪ بهتر طور تي جذب ٿيڻ ۾ مدد ڏين ٿا.

ذيلي اثر: جيءُ ڪچو ٿيڻ، اُلٽيون ۽ دست، قبض. فولاد حاصل ڪرڻ جو بهترين طريقو ان کي مانيءَ سان گڏ استعمال ڪرڻ آهي.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿو: مختلف سگهه واريون گوريون.



استعمال جو طريقو:

حمل دوران رت جي کوٽ کان بچاءُ لاءِ 300 کان 325 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو مانيءَ سان گڏ حمل جي سڄي عرصي ۾ رت جي کوٽ جي علاج لاءِ (ڏسو صفحو123)

جاري..

فيرس سلفيٽ (جاري)

300 کان 325 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 2 کان 3 ڀيرا، جيستائين عورت ۾ رت جي کوٽ جون علامتون ختم نه ٿي وڃن، يا حمل جو سڄو عرصو.



خبردار! فولاد جي وڌيڪ خوراڪ زهر جو اثر ڪري سگهي ٿي، فولاد جي دوا ٻارن جي رسائيءَ کان پري رکو.

فولڪ ايسڊ (Folic acid)

(فوليٽ، فوليسن) (Folate, Folacin)

فولڪ ايسڊ هڪ اهم معدني عنصر آهي، جيڪو حمل دوران ٿيندڙ ٻار ۾ جسماني ۽ ڀيا نقص روڪڻ ۾ مدد ڏئي ٿو.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿو: 0.1، 0.5، 0.8 ملي گرام (100، 500، 800 مائيڪرو گرام) جون گوريون.



استعمال جو طريقو:

پيدائشي نقصن کان بچاءُ لاءِ (ڏسو صفحو39) 0.5 کان 0.8 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ روزانو.

خبردار!



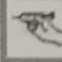
جينٽامائيسين (Gentamicin)

هيءَ امائينو گلائيڪوسائڊ گروپ جي هڪ طاقتور دوا آهي جيڪا سنگين ۽ شديد قسم جي انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي.

ضروري ڳالهه: جينٽا مائيسين، فقط اُن وقت ڏيو، جڏهن عورت جيءَ ڪجهه ٽيڙ ڪانسواءِ ڪا ٻي دوا استعمال نه ڪري سگهندي هجي يا ڪا ٻي اينٽي بايوٽڪ دوا نه ملي. هن دوا سان گڏ پاڻي ۽ ٻي پاڻيات وڌيڪ استعمال ڪرڻ گهرجي.

ذيلي اثر: عورتن ۾ ييسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ ستڙن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 10 کان 40 گرام في ملي ليٽر جا وائل. انجيڪشن لاءِ



استعمال جو طريقو:

ويم کان پوءِ يوٽرس جي انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو287) ڏوئٽري ۾ 80 ملي گرام جي انجيڪشن. ڏينهن ۾ 3 ڀيرا. بخار لهڻ جي 48 ڪلاڪن کانپوءِ تائين.

ويم ضايع ٿيڻ کان پوءِ جي انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو410) ڏوئٽري ۾ 300 ملي گرام جي انجيڪشن. ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو. بخار لهڻ جي 48 ڪلاڪن کان پوءِ تائين. ان سان گڏ ٻيون اينٽي بايوٽڪ دوائون به ڏيڻ گهرجن.

(يا ماءُ جي هر ڪلو وزن تي 5 ملي گرام جي حساب سان انجيڪشن هڻو ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو)

تازي ڄاول ٻار ۾ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو295) ٻار جي هر ڪلو وزن تي 4 ملي گرام جي حساب سان ٻار جي ڏوئٽري ۾ انجيڪشن. ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو. 7 ڏينهن تائين. يعني 3 ڪلو وزن واري ٻار لاءِ 12 ملي گرام جي انجيڪشن.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايمپيسلين، بينزائل پينيسلين، ڊوڪسي سائيڪلين، ميٽرونائيڊازول ۽ ٻيون.

جاري..

جينٽامائي سن (جاري)



خبردار ! جينٽامائيسين ڳرڀ کي نقصان پهچائي سگهي ٿي ۽ ٻوڙائپ ڪري سگهي ٿي. حمل دوران ماءُ کي ڏني وئي ته ٻار ۾ جسماني نقص ٿي سگهن ٿا. جن عورتن کي امائينو گلائيڪوسائيڊ گروپ جي دوائن کان الرجي هجي، تن کي هيءَ دوا هرگز نه ڏجي.

جينشين وائلٽ (Gention violet)

(ڪرسٽل وائلٽ، ميٿائل (Crystal violet, روزانيلينيم ڪلورائيڊ methyl rosanillinium chloride)

هيءَ چمڙي وات ۽ عورتاڻي عضوي جي چمڙيءَ واري فنگس انفيڪشن خلاف ڪم ڪندڙ جيوڙا مار دوا آهي.

ضروري ڳالهه: جيڪڏهن هن دوا سان چمڙيءَ ۾ خارش ٿئي ته دوا جو استعمال بند ڪري ڇڏيو. جنهن عورت کي ييسٽ انفيڪشن هجي، سا بيماري ختم ٿيڻ تائين جنسي تعلق نه رکي ته جيئن سندس ساٿي ان بيماريءَ جي انفيڪشن کان محفوظ رهي. جينشين وائلٽ سان چمڙي ۽ ڪپڙن تي ناسي / ڀورا نشان ٿي پوندا آهن.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿو: 0.5، 1 ۽ 2 سيڪڙو جو پاڻيات. گهري نيري رنگ جي ڏاٽيدار دوا. جنهن جو 1 چمچو ½ ليٽر پاڻيءَ ۾ ملائي 2 سيڪڙو جي دوا تيار ڪئي ويندي آهي.



استعمال جو طريقو:

تازي ڄاول ٻار جي وات ۾ ييسٽ انفيڪشن (ٿريش) (ڏسو صفحو 306) ٻار جي وات ۽ ماءُ جي اُرهه جون ڀٽي ڏُنڊيون 0.25 سيڪڙو جي دوا سان ڏينهن ۾ 5 ڀيرا صاف ڪريو. عورتاڻي عضوي ۾ ييسٽ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو343) صاف سوٽي ڪپڙي جي ليڙ جي بتي ٺاهي اها 1 سيڪڙو جي دوا ۾ ٻوڙيو ۽ رات جو اِها بتي عورتاڻي عضوي جي اندر مٿين پاسي ڏانهن رکو. ٽن راتين تائين، صبح جو بتي ڪڍي ڇڏيو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: مائيڪونازول، نيسٽيٽن

خبردار!



هائيڊرو ڪارٽي سون (Hydro cortisone)

(ڪارٽي سول) (Cortisol)

هيءُ سوڄ ۽ خارش لاءِ استعمال ٿيندڙ دوا آهي. اِن سان الرجڪ شاڪ جي علاج ۾ به مدد ملندي آهي.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 1 سيڪڙو جو ڪريم يا ملم. 5، 10 ۽ 20 ملي گرام جون گوريون. انجيڪشن. مختلف طاقت جي انجيڪشن لاءِ پائوڊر.



استعمال جو طريقو:

الرجڪ شاڪ لاءِ (ڏسو صفحو488) 500 ملي گرام جي انجيڪشن ڏوئنري ۾. جيڪڏهن ضروري هجي ته 4 ڪلاڪن کان پوءِ ٻيهر انجيڪشن هڻو ٻيون دوائون به ڏيو.



خبردار! ٻورهارين ۽ ٻار کي ٿڃ ڏارائيندڙ مائرن کي هيءُ دوا باقاعدگيءَ سان هرگز استعمال نه ڪرڻ گهرجي. فقط هنگامي حالت ۾ الرجڪ شاڪ لاءِ ڏئي سگهجي ٿي.

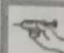
ليڊوڪين (Lidocaine)

(لگنوڪين) (Lignocaine)

هيءُ ٻيحسي پيدا ڪندڙ دوا آهي. جسم جي جنهن حصي ۾ ان جي انجيڪشن هڻبي اُتي سور جو احساس ختم ٿي ويندو آهي. چير کي سُبڻ يا ايپي سيوٽوميءَ لاءِ يا مينوئل ويڪيوم اسپريشن دوران هيءُ دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي.

ضروري ڳالهه: دوا جو ليبل ڏسو: فقط اُها دوا استعمال ڪريو جنهن ۾ ايپي نيفرين (Epinephrine) شامل نه هجي. ڇاڪاڻ جو ايپي نيفرين جسم جي اُن حصي ۾ رت جي گردش روڪي ڇڏي ٿي، جنهن سان خطرناڪ نقصان ٿي سگهي ٿو.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 0.5 يا 2.0 سيڪڙو ملي ليٽر طاقت جي انجيڪشن لاءِ پاٽيات



استعمال جو طريقو:

مقامي طور تي جسم سُن ڪرڻ لاءِ 5 کان 30 ملي ليٽر. هڪ سيڪڙو سلوشن جي انجيڪشن چمڙيءَ ۾ هڻو.

ميگنيشيم سلفيٽ (Magnesium Sulfate)

هيءُ ايڪلمپسيا جي مريض ٻورهاريءَ ۾ تشنج يا جهٽڪن جا دورا روڪڻ لاءِ استعمال ٿيندي آهي.

ضروري ڳالهه: ميگنيشم سلفيٽ جي انجيڪشن هڻڻ لاءِ وڏي سُئي گهربل هوندي آهي ۽ ان سان عورت کي تڪليف ٿي سگهي ٿي. دوا جي خوراڪ جا ٻه حصا ڪري سگهو ٿيون ۽ هر حصي جي دوا واري واري سان ٻنهي ڍُڪن ۾ هڻي سگهو ٿيون. جيڪڏهن اوهان لاءِ ممڪن هجي ته سور گهٽائڻ لاءِ ليڊوڪين جي هلڪي خوراڪ به ڏئي سگهو ٿيون.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 10 سيڪڙو 12.5 سيڪڙو 25 سيڪڙو يا 50 سيڪڙو مائع انجيڪشن ۾ استعمال لاءِ



استعمال جو طريقو:

ايڪليمپسيا جي عورت ۾ تشنج يا جهٽڪن جي علاج لاءِ (ڏسو صفحو 194) 50 سيڪڙو گاڏڙ جو 10 گرام مقدار انجيڪشن ذريعي ڏوئنري ۾. جيڪڏهن ضروري هجي ته 4 ڪلاڪن کان پوءِ ٻي انجيڪشن هڻو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ڊائي زيپام

خبردار! هيءُ دوا فقط اوڏي مهل استعمال ڪريو. جڏهن عورت جو بلڊ پريشر 160/110 کان وڌيڪ هجي يا ڪيس جهٽڪن جا دورا پئجي رهيا هجن. جيڪڏهن سندس ساهه جي رفتار هڪ منٽ ۾ 16 کان گهٽ آهي يا هُن ڇئن ڪلاڪن کان پيشاب نه ڪيو آهي ته دوا جو استعمال روڪي ڇڏيو ۽ هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو.

جن عورتن کي گُردن جي ڪا بيماري هجي، تن کي ميگنيشيم سلفيٽ استعمال نه ڪرڻ گهرجي.

خبردار!

 (Metronidazole) ميٽرو نائيڊازول

هيءَ دوا ڪجهه بيڪٽريائن، اميبيائي پيچيش، ٽرائي ڪوموناس ۽ عورتاڻي عضوي جي انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي

ضروري ڳالھ: هن دوا سان علاج دوران شراب جو استعمال جيءَ ڪچو ٿيڻ ۽ اُلٽين جو سبب بڻبو.

ذيلي اثر: وات جو ذائقو خراب ٿيڻ ڳهاٽي رنگ جو پيشاب، جيءَ ڪچو ٿيڻ اُلٽيون ۽ مٿي جو سور

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي، 200، 250، 400 ۽ 500 ملي گرام جون گوريون، 500 ملي گرام جي بتي (Insert)، 100 ملي ليٽر جي وائل ۾ 500 ملي گرام جي انجيڪشن، 50 ملي ليٽر ۾ 200 ملي گرام شربت



استعمال جو طريقو:

حمل دوران يوٽرس جي انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو192) 400 کان 500 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، ست ڏينهن.

ويم کان پوءِ ٿيندڙ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو287) 400 کان 500 ملي گرام گوري، ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، بخار ختم ٿيڻ جي 48 ڪلاڪ پوءِ تائين.

يوٽرس اندر ڪنهن پروسيجر کان پوءِ ٿيندڙ ڪنهن انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو245) 1 گرام، وات ذريعي ڦڪڻ لاءِ فقط هڪ ڀيرو. ايموڪسي سلين به ڏيو.

بيڪٽريا سبب ٿيندڙ وجائنوسس لاءِ (ڏسو صفحو344) **يا ٽرائي ڪوموناس لاءِ** (ڏسو صفحو342) 400 کان 500 ملي گرام ڦڪڻ لاءِ ڏينهن ۾ 2 ڀيرا، ست ڏينهن.

يا 500 ملي گرام جي بتي عورتاڻي عضوي جي اندر مٿين پاسي ڏانهن رکو هر رات، ست راتيون.

پيلوڪ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو341) 400 کان 500 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، چوڏهن ڏينهن. ان سان گڏ ٻيون اينٽي بايوٽڪ به ضرور ڏيو.

حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو428) 400 کان 500 ملي گرام جي جاري..

ميٽرونائيڊا زول (جاري)

گوري ڦڪڻ لاءِ، ڏينهن ۾ 3 ڀيرا، بخار ختم ٿيڻ جي 48 ڪلاڪ پوءِ تائين.

ان سان گڏ ٻيون اينٽي بايوٽڪ به ڏيو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايموڪسي سيلين، ايمپي سيلين، بينزائل پينيسلين، جينٽامائي سين، ڊوڪسي سائيڪلين.

خبردار! بهترين طريقو اِهو آهي ته حمل جي شروعاتي 3 مهينن ۾ ميٽرو نائيڊازول استعمال نه ڪجي. جن عورتن کي جگر جي ڪا بيماري هجي تن کي هيءَ دوا استعمال نه ڪرڻ گهرجي.

خبردار!

 (Miconazole) مائيڪونازول

هيءَ وات ۾ ٽرش، عورتاڻي عضوي يا چمڙيءَ ۾ ٿيندڙ ييسٽ يا ڪنهن ٻئي طرح جي فنگس انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ٿئي ٿي.

ياد رکو: جيڪڏهن مائيڪونازول جي استعمال سان چمڙيءَ تي سوزش ٿئي ٿي ته دوا بند ڪري ڇڏيو. جنهن فرد کي ييسٽ انفيڪشن هجي تنهن کي مائيڪونازول جي استعمال دوران جنسي تعلق نه رکڻ گهرجي، ڇاڪاڻ جو ان سان انفيڪشن جنسي ساٿيءَ کي منتقل ٿي سگهي ٿو.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 2 سيڪڙو جو ڪريم، 100 کان 200 ملي گرام جي بتي



استعمال جو طريقو:

عورتاڻي عضوي ۾ ييسٽ انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو347)، 200 ملي گرام جي بتي عورتاڻي عضوي اندر مٿين پاسي ڏانهن رکو هر رات ٽي راتيون

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: جينشن وائلٽ، نيسٽي ٽن.

خبردار! حمل جي شروعاتي ٽن مهينن دوران مائيڪونازول استعمال نه ڪريو

ميفر پريسون (Mifer pristone)

پهرين نون هفتن ۾ حمل ختم ڪرڻ لاءِ ميفر پريسون، مائي سوپر سول يا ٻين دوائن سان گڏ استعمال ڪري سگهجي ٿي.

ضروري ڳالهه: جڏهن هيءَ دوا استعمال ڪجي تہ بهتر اِهو ٿيندو جو پرسان ڪا اسپتال هجي تہ جيئن جيڪڏهن يوٽرس پوري طرح سان خالي نہ ٿئي تہ طبي مدد حاصل ڪري سگهجي.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 200 ملي گرام جون گوريون.



استعمال جو طريقو:

ميزوپروسول سان گڏ استعمال ڪرڻ جو طريقو هيٺ ڏسو. ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ميزوپروسول



خبردار! جيڪڏهن هن دوا سان يوٽرس مڪمل طور تي خالي نہ ٿئي تہ يوٽرس جي صفائي لاءِ ايم وي اي يا ڊي اينڊ سيءَ جو طريقو استعمال ڪيو ويندو.

ميزوپرسول (Miso prostol)

هيءَ حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ تمام گهڻو رت وهڻ کي روڪڻ ۽ يوٽرس خالي ڪرڻ لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي.

ضروري ڳالهه: حمل ختم ڪرڻ لاءِ ميزوپروسول عام طور تي هڪ ٻي دوا ميفرپروسون سان گڏ ڏني ويندي آهي جيڪڏهن يوٽرس خالي ڪرڻ لاءِ فقط ميزوپروسول استعمال ڪئي ويندي تہ اِها يوٽرس کي مڪمل طور تي خالي نہ ڪندي ميزوپروسول ذريعي حمل ضايع ڪرڻ ۾ ڪيترن ڪلاڪن کان ڪيترن ڏينهن جو وقت لڳي سگهي ٿو. ڪنهن نامڪمل طور تي حمل ضايع ڪرائڻ کان پوءِ ميزوپروسول يوٽرس کي مڪمل طور تي خالي ڪري سگهي ٿي ۽ عورت جي زندگي بچائي سگهجي ٿي.

دوا ڏيڻ کان اڳ جيڪڏهن ميزوپروسول جون جاري..

گوريون پاڻيءَ ۾ پسائجن تہ دوا جو اثر وڌي ويندو.

ڏيلي اثر: جيءَ ڪچو ٿيڻ الٽيون، دست، مٿي جو سور. جيڪڏهن ماءُ ٻار کي پنهنجي ٿڃ ڏارائي رهي آهي تہ ٻار کي بہ الٽيون ۽ دستن جي بيماري ٿي سگهي ٿي.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 100 کان 200 گرام جون گوريون



استعمال جو طريقو:

پليسينٽا ٻاهر ڪڍڻ لاءِ (ڏسو صفحو242) 600 مائيڪرو گرام جون گوريون. ڦڪڻ لاءِ

ويم کان پوءِ تمام گهڻو وهندڙ رت روڪڻ لاءِ (ڏسو صفحو245) 100 مائيڪرو گرام جي گوري مقعد ۾ رکو.

نامڪمل ضايع ڪرايل حمل لاءِ (ڏسو صفحو426) 800 مائيڪرو گرام دوا عورتاڻي عضوي اندر مٿئين پاسي ڏانهن رکو. جيڪڏهن ضروري هجي تہ اِها خوراڪ 24 ڪلاڪن کان پوءِ ٻيهر ڏئي سگهجي ٿي.

ميزوپروسول ۽ ميفي پرسيون ذريعي حمل ضايع ڪرائڻ لاءِ (ڏسو صفحو428) 200 ملي گرام ميفر پريسون جي گوري ڦڪڻ لاءِ ڏيو ۽ ٻن ڏينهن کان پوءِ 800 مائيڪرو گرام مائي سوپروسول عورتاڻي عضوي اندر مٿين پاسي ڏانهن رکو.

يا جيڪڏهن اوهان وٽ ميفر پريسون نہ هجي تہ 800 مائيڪرو گرام ميزوپروسول عورتاڻي عضوي اندر رکو. روزانو هڪ ڀيرو. ٻہ ڏينهن. جيڪڏهن يوٽرس پوري طرح سان صاف نہ هجي تہ طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ تيار رهو.



خبردار! حمل جي ٽن مهينن کان پوءِ يوٽرس خالي ڪرڻ (حمل ختم ڪرڻ) لاءِ ميزوپروسول استعمال نہ ڪريو. ويم جو عمل شروع ڪرائڻ يا ان کي وڌائڻ لاءِ ميزوپروسول استعمال نہ ڪريو. ان سان يوٽرس ڦاٽي سگهي ٿو.

نيسٽي ٽن (Nystatin)

هيءُ دوا ييسٽ ۽ ٻئي قسم جي فنگس انفيڪشن خلاف استعمال ڪئي ويندي آهي. جيڪي وات (ٿرش)، عورتاڻي عضوي ۽ چمڙيءَ تي ٿيندا آهن.

جنهن مريض کي ييسٽ انفيڪشن هجي، تنهن کي نيسٽي ٽن استعمال ڪرڻ دوران جنسي عمل نہ ڪرڻ گهرجي تہ جيئن سندس ساٿي انفيڪشن کان محفوظ رهي سگهي.

نيسٽي ٽن فقط ڪينڊيڊا ييسٽ انفيڪشن تي اثر ڪري ٿي، جڏهن تہ مائيڪونازول ٻئي قسم جي فنگس انفيڪشن خلاف بہ ڪم ڪري ٿي.

ذيلي اثر: دست ۽ معدي جي خرابي

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: ٻتي، چوسڻ واري گوري ۾ 100,00 يونٽن جو ڪريم، پاٿياٿ 100,000 يونٽ في ملي ليٽر



استعمال جو طريقو:

وات يا نڙيءَ جي انفيڪشن لاءِ 1 ملي ليٽر پاٿياٿ وات ۾ وجهو ان کي وات ۾ ٻنهي پاسن هڪ منٽ تائين هيڏانهن هوڏانهن ڦيرايو ۽ پوءِ ڳيڪائي ڇڏيو. اِهو روزانو ٽي کان چار ڀيرا ڪريو پنج ڏينهن

عورتاڻي عضوي جي انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو343) 100,000 يونٽن جي هڪ ٻتي روزانو رات جو عورتاڻي عضوي ۾ رکو 14 راتيون.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: جينيشن وائلٽ، مائيڪونازول.

اوڪسي ٽوسن (Oxytocin)

اوڪسي ٽوسن يوٽرس جي ڏوئٽرن ۾ ان جي رت جي رڳن کي سُسائي ٿي ۽ حمل ضايع ڪرائڻ کانپوءِ يا ويم کان پوءِ يوٽرس ۾ ان جي رڳن مان تمام گهڻو وهندڙ رت ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 1 ملي ليٽر ۾ 10 يونٽ، انجيڪشن لاءِ



استعمال جو طريقو:

پليسينٽا ٻاهر ڪڍڻ لاءِ (ڏسو صفحو242) يا ويم کان پوءِ رت روڪڻ لاءِ (ڏسو صفحو245)، 10 يونٽ دوا جي انجيڪشن ڏوئٽري ۾ هڻو جيڪڏهن ضرورت هجي تہ 10 منٽن کان پوءِ ٻي انجيڪشن هڻو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ارگوميٽرين، ميزوپروسول.



خبردار! ويم جو عمل شروع ڪرائڻ يا ان کي تيز ڪرڻ لاءِ آڪسي ٽوسن استعمال نہ ڪريو آڪسي ٽوسن سان يوٽرس ايتري شدت سان سُسندو آهي، جو ٻار ۽ ماءُ کي نقصان پهچي سگهي ٿو.

هيءُ دوا حمل ضايع ڪرڻ لاءِ هرگز استعمال نہ ڪريو ڇاڪاڻ جو حمل ختم ڪرڻ کان اڳ اِها ماءُ کي ئي ختم ڪري سگهي ٿي.

پيرا سِٽا مول (Paracetamol)

(ايسي ٽامينوفين) (Acetamiophen)

هيءَ سور ۽ بخار گهٽائڻ لاءِ استعمال ٿيندي آهي. هيءَ سور گهٽائيندڙ سڀ کان وڌيڪ محفوظ دوائن مان هڪ آهي.

ضروري ڳالهه: پيراسٽامول بيماري ختم نہ ڪندي آهي، اِها فقط سور يا تڪليف کي گهٽائيندي آهي. اهم ڳالهه اِها آهي تہ سور يا بخار جو سبب ڳولهجي ۽ انجو علاج ڪجي.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 100، 325 ۽ 500 ملي گرام جون گوريون. 120 ۽ 160 ملي ليٽر في 5 ملي ليٽر جو شربت



استعمال جو طريقو:

500 کان 1000 ملي گرام جون گوريون ڦڪڻ لاءِ هر 4 کان 6 ڪلاڪن کانپوءِ

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: اسپرين يا آئيبوپروفين بہ اثر ڪري سگهن ٿيون پر اِهي ٻئي دوائون حمل دوران استعمال نہ ڪجن.



خبردار! جنهن عورت جي جگر يا گُرڙن کي ڪو نقصان رسي چڪو هجي، تنهن کي پيراسٽامول هرگز استعمال نہ ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن هيءَ دوا شراب سان گڏ يا شراب پيئڻ کانپوءِ باقاعدي استعمال ڪئي وئي تہ جگر ۽ گُرڙن کي نقصان رسندو.

پروڪين پينيسلين (Procine Penicillin)

(بينزائل پينيسلين پروڪين، Benzyl Pencillin procine, PAM) (پي اي ايم)

هيءَ پينيسلين گروپ جي دوا آهي. جيڪا وچولي مدت کان ڊگهي مدت تائين اثر ڪري ٿي. هيءَ دوا يوٽرس ۽ ٻين انفيڪشنن جي علاج لاءِ استعمال ٿيندي آهي.

ضروري ڳالهه: جيڪڏهن پروبينيسڊ سان گڏ استعمال ڪبي تہ رت ۾ پينيسلين جو اثر وڌي ويندو ۽ گهڻو عرصو رهندو جنهن سان علاج وڌيڪ ڪارائتو ٿو بڻجي- الرجيءَ جي ردعمل جو علاج ڪرڻ لاءِ تيار رهو (ڏسو صفحو488)

ذيلي اثر: عورتن ۾ ييسٽ انفيڪشن ۽ ٻارن ۾ سٽرن جي جاءِ تي داغ ٿي سگهن ٿا.

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: 300,000، 400,000 ۽ 600,000 يونٽ جا وائل، انجيڪشن لاءِ انجيڪشن ۾ ملائڻ لاءِ پائوڊر جنهن ۾ 1 گرام = 1 ملين يونٽ



استعمال جو طريقو:

حمل دوران سنگين انفيڪشن لاءِ (ڏسو صفحو192) 1.2 يونٽن جي انجيڪشن ڏونئري ۾ هڻو جيڪڏهن ضرورت هجي تہ 12 ڪلاڪن کانپوءِ ٻي انجيڪشن هڻو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ايمپي سيلين، بينزائل پينيسلين.



خبردار! جن عورتن کي دم جي شڪايت هجي، تن کي دوا ڏيڻ سان کين دم جو دورو پئجي سگهي ٿو.

هيءَ دوا ٽيٽراسائڪلين سان گڏ هرگز استعمال نہ ڪريو.

جن عورتن کي پينيسلين گروپ جي دوائن کان الرجي هجي، تن کي هرگز نہ ڏيو.

خبردار!

پروميٿازين (Promethazine)



هيءُ هسٽامين روڪڻ واري دوا آهي. جيڪا الرجي ۽ ان جي شاڪ جي علاج لاءِ ڏني ويندي آهي.

ذيلي اثر: ننڊ ۽ وات ۾ خشڪي، ڌنڌلو نظر اچڻ جسم جي ڪجهه حصن جهڙوڪ چهري يا اک جو ڦڙڪڻ

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: 10، 12.5 ۽ 25 ملي گرام جون گوريون. 5 ملي گرام في 5 ملي ليٽر جو شربت 1 ملي ليٽر ۾. 25 ملي گرام جا ايمپول. انجيڪشن لاءِ



استعمال جو طريقو:

الرجيءَ جي وچولي ردعمل لاءِ (ڏسو صفحو 488). 25 ملي گرام جي گوري ڦڪڻ لاءِ جيڪڏهن ضرورت هجي ته 6 ڪلاڪن ڪان پوءِ ٻي خوراڪ.

الرجي شاڪ لاءِ (ڏسو صفحو 488). 50 ملي گرام جي انجيڪشن ڏوئنٽري ۾ هڻو. ضرورت هجي ته 6 ڪلاڪن ڪان پوءِ ٻي انجيڪشن.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: ڊائي فين هائيڊمن

خبردار ! پروميٿازين جي گوري ڦڪڻ سڀ ڪان بهتر طريقو آهي. فقط الرجيءَ جي شديد ردعمل يا الرجي شاڪ جي صورت ۾ انجيڪشن هڻو.

هنگامي حالت ۾ هن دوا جو استعمال ٺيڪ آهي پر حمل يا ٻار کي ٿڃ ڏارائڻ دوران اِها باقاعدي استعمال نہ ڪرڻ گهرجي.

ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن (Tetanus antitoxin)

(اميونوگلوبيولين (Tetanus Immunoglobullin)

ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن ۽ ٽيٽانس اميونو گلوبيولين هڪجهڙيون دوائون آهن. جيڪي انهن عورتن کي ڏني سگهجن ٿيون. جن کي تشنج ٿي پيو هجي ۽ جن کي تشنج جو ٽُڪو (يعني ٽيٽانس ٽوڪسائيڊ ويڪسين) نہ لڳو هجي

ضروري ڳالهہ: تمام گهڻن ماڻهن کي ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن ڪان الرجي هوندي آهي. جاري.

ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن (جاري)

ڪين ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن ڏيڻ کان 15 منٽ اڳ ڊائي فين هائيڊامن جهڙي الرجي روڪ دوا ڏئي سگهجي ٿي

اينٽي ٽوڪسن يا اميونوگلوبيولين ڏيڻ جي 4 هفتن کان پوءِ ٽيٽانس ويڪسين شروع ڪريو جيڪڏهن اِهو اوهان لاءِ ممڪن نہ هجي تہ ويڪسين جو ٽُڪو چئن هفتن کانپوءِ اينٽي ٽوڪسن يا اميونوگلوبيولين واري ساڳي ڏينهن هڻي سگهجي ٿو پر اِهو خيال رکو تہ جنهن جاءِ تي ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن جو ٽُڪو هنيو ويو آهي اُتي اينٽي ٽوڪسن يا ٽيٽانس اينٽي اميونوگلوبيولين جي انجيڪشن نہ هڻو ان صورت ۾ تشنج جي ويڪسين ڪم نہ ڪندي

ذيلي اثر: الرجي

عام طور تي ڪيئن ملي ٿي: ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن 1,500، 20,000، 40,000 ۽ 50,000 يونٽن جي وائل ۾ ملي ٿي. ٽيٽانس اميونوگلوبيولين 250 يونٽن جي وائل ۾ ملندي آهي.

استعمال جو طريقو:

اهڙي زخمي عورت جنهن کي زخم ڪري تشنج جو خطرو هجي (جهڙوڪ غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ. (ڏسو صفحو 431) ۽ جنهن کي اڳ ۾ تشنج جو ٽُڪو لڳل نہ هجي، 1,500 يونٽ ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن جي انجيڪسن ڏوئنٽري ۾.

يا 250 يونٽ ٽيٽانس اميونوگلوبيولين جي انجيڪشن ڏوئنٽري ۾.

جيڪڏهن عورت ۾ تشنج جون علامتون نظر اچڻ لڳن. 50,000 يونٽ ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن جي انجيڪشن. ڏوئنٽري ۾.

يا 5000 يونٽ ٽيٽانس اميونوگلوبيولين جي انجيڪشن ڏوئنٽري ۾.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: بينزائل پينيسلين، ٽيٽانس ٽاڪسائڊ ويڪسين.

خبردار ! ٽيٽانس يا تشنج انسان کي سولائيءَ سان ماري سگهي ٿو طبي مدد هڪدم حاصل ڪريو چاهي اوهان مريض کي اينٽي ٽاڪسن. يا اميونوگلوبيولين جي انجيڪشن هنئي هجي.

ٽيٽانس ٽوڪسائيڊ ويڪسين (Tetanus toxide vaccine)

هيءَ دوا ٽيٽانس جي انفيڪشن کان بچاءَ لاءِ حفاظتي ٽڪي طور استعمال ڪئي ويندي آهي. هيءُ حمل دوران يا ويم کانپوءِ حمل ضايع ٿيڻ کان پوءِ يا ڇوڪري/ عورت جي ڦلهر کان پوءِ ڏني سگهجي ٿي. جيڪڏهن حمل دوران عورت کي ان جون ٻه انجيڪشنون (بهتر ٿيندو ته 3) هڻجن ته سندس ٻار به ان خطرناڪ انفيڪشن کان محفوظ ٿو رهي.

ضروري ڳالهه: ٽيٽانس کان بچاءَ جو حفاظتي ٽڪو هر ٻار کي 5 سالن جي ڄمار تائين حفاظتي ٽڪن جي پروگرام ڊي پي ٽيءَ دوران لڳڻ گهرجي. ڊي پي ٽيءَ جا 3 حفاظتي ٽڪا ٽيٽانس کان بچاءَ لاءِ حفاظتي ٽڪن جي برابر آهن.

ڏيلي اثر: سور، انجيڪشن واري جاءِ ڳاڙهي ٿيڻ، جسم گرم ٿيڻ، هلڪي سوڄ.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: هڪ خوراڪ (0.5 ملي ليٽر) جو ايمپل انجيڪشن لاءِ يا انجيڪشن لاءِ پاڻياٺ



استعمال جو طريقو:

سڄي زندگيءَ لاءِ ٽيٽانس کان بچاءَ لاءِ (ڏسو صفحو 107) 0.5 ملي ليٽر جي حفاظتي انجيڪشن ٻانهن جي مٿئين ڏوئنري ۾ 5 ڀيرا لڳڻ گهرجي ۽ هر ڏهين سال هڪ بوسٽر انجيڪشن

پهرين انجيڪشن.. ڄمڻ کان پوءِ جيترو جلدي ممڪن ٿي سگهي
ٻي انجيڪشن... پهرين انجيڪشن جي 2 کان 4 هفتن کان پوءِ
ٽين انجيڪشن... ٻين انجيڪشن جي 3 کان 6 مهينن کان پوءِ
چوٿين انجيڪشن... ٽين انجيڪشن جي هڪ سال کان پوءِ
پنجين انجيڪشن... چوٿين انجيڪشن جي هڪ سال کان پوءِ
بوسٽر... پنجين انجيڪشن جي 10 سالن کان پوءِ

جيڪڏهن عورت ٽيٽانس جي خطري جي شڪار ٿي چڪي هجي ته انفيڪشن کان بچاءَ لاءِ (ڏسو صفحو431)، 0.5 ملي ليٽر جي انجيڪشن هڻو. ان سان گڏ 1500 يونٽن جي ٽيٽانس اينٽي ٽوڪسن انجيڪشن به ضرور هڻو.



ٽيٽراسائيڪلين (Tetracycline)

هيءَ پنهنجي ناليءَ سان سڃاتي ويندڙ گروپ جي اينٽي بايوٽڪ دوا آهي. جيڪا مختلف قسمن جي انفيڪشن جي علاج لاءِ استعمال ٿئي ٿي. هتي اسين اِها فقط تازي ڄاول ٻار کي انڌي ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ استعمال ڪرڻ جو مشورو ڏئي رهيا آهيون.

عام طور تي ڪيئن ملندي آهي: هڪ سيڪڙو جو ملم



استعمال جو طريقو:

تازي ڄاول ٻار جي اکين جي علاج لاءِ (ڏسو صفحو 275). ڄمڻ کان پوءِ هر اک ۾ هڪ سيڪڙو جو ملم لڳايو ڄمڻ جي 2 ڪلاڪن اندر فقط هڪ ڀيرو.

ٻيون دوائون جيڪي اثر ڪري سگهن ٿيون: اريٿرومائيسين، آئيوڊين.



خبردار! حمل ۾ ٻارڪي ٿڃ ڌارائڻ واري عرصي دوران ٽيٽراسائيڪلين جو استعمال خطرناڪ ٿي سگهي ٿو.



ڪٽنبي رٿابنديءَ جون گوريون

ڪٽنبي رٿابنديءَ لاءِ استعمال ٿيندڙ اڪثر گورين ۾ اهڙا ٻه هارمون هوندا آهن، جيڪي عورت جي جسم ۾ قدرتي طور تي موجود آهن. انهن هارمونن کي ايسٽروجن (ايٿينائل ايسٽراڊيول Ethinyl estradiol) ۽ پروجسٽين (ليوونارجيسٽرل Levonorgestrel) سڏيو ويندو آهي. ڪٽنبي رٿابنديءَ جي گورين ۾ اِهي ٻئي هارمون مختلف طاقت سان هوندا آهن. اِهي گوريون مختلف واپارڪ (برانڊ) نالن سان مارڪيٽ ۾ ملن ٿيون، جن مان ڪجهه گورين جا نالا ايندڙ صفحي تي ڏنا ويا آهن. جن گورين ۾ ٻئي هارمون هڪ جيترا ٿين ٿا سي استعمال ۾ محفوظ ٻه آهن ته اڪثر عورتن ۾ سڀ کان بهتر ڪم ٻه ڪن ٿيون. اِهي گهٽ "مقدار" واريون گوريون گروپ 1، 2 ۽ 3 ۾ ملي سگهن ٿيون. بهتر اثر لاءِ ۽ رت جي داڳن (ماهواريءَ جي ڏينهن کانسواءِ ، عام ڏينهن ۾ تمام گهٽ رت اچڻ) کي گهٽ کان گهٽ ڪرڻ لاءِ ڪٽنبي رٿابنديءَ جون گوريون روزانو هڪ ئي وقت تي استعمال ڪرڻ گهرجن. خاص طور تي اُهي گوريون جن ۾ هارمونن جو مقدار گهٽ هجي. جيڪڏهن 3 يا 4 مهينن کان پوءِ ٻه رت جا داغ باقي رهن ته گروپ 3 ۾ ڏنل گوريون آزمايو. جيڪڏهن 3 مهينن کان پوءِ ٻه شڪايت ختم نه ٿئي ته گروپ 4 جي گورين مان ڪا استعمال ڪريو.

هڪ اصول اِهو آهي ته ڪٽنبي رٿابنديءَ جون گوريون استعمال ڪندڙ عورت کي ماهواريءَ ۾ رت گهٽ اچڻ گهرجي. اِها ڳالهه انهن عورتن لاءِ خاص طور تي فائديمند آهي، جيڪي اڳيئي رت جي کوٽ جو شڪار هجن. جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪيترن ئي مهينن تائين ماهواري نه اچي يا هوءَ ماهواريءَ دوران تمام گهٽ رت اچڻ جي ڪري پريشان هجي ته کيس گروپ 4 جي گورين مان ڪا هڪ استعمال ڪرڻ گهرجي. جن ۾ ايسٽروجن وڌيڪ آهي. جنهن عورت کي ماهواريءَ ۾ تمام گهڻو رت ٿو اچي يا ماهواري شروع ٿيڻ کان اڳ کيس اُرهن ۾ سور ٿو ٿئي ته کيس گروپ 3 جون گوريون کائڻ گهرجن. جن ۾ ايسٽروجن گهٽ ۽ پروجيسٽن وڌيڪ ٿئي ٿو.

جيڪا عورت گروپ 3 جون گوريون استعمال ٿي ڪري ۽ کيس ماهواري نه اچي يا رت جا داغ نظر اچن يا ڪي ٻيون گوريون استعمال ڪرڻ کان اڳ ڳورهاري ٿي پئي هجي ته هوءَ ٿورڙي وڌيڪ ايسٽروجن واريون گوريون استعمال ڪري سگهي ٿي. اِهي "وڌيڪ مقدار" واريون گوريون گروپ 4 ۾ ڏنل آهن.

جيڪي عورتون ٻار کي ٿڃ ٿيون ڏارائين يا جيڪي مٿي جي سور يا بلڊ پريشر جي شڪايت سبب عام گوريون استعمال نٿيون ڪري سگهن سي فقط پروجسٽين واريون گوريون استعمال ڪري سگهن ٿيون. اهڙين گورين جا نالا گروپ 5 ۾ ڏنل آهن. انهن کي ننڍيون گوريون (Mini Pills) ٻه سڏيو ويندو آهي.

فقط پروجسٽين واري گوري روزانو هڪ مقرر ڪيل وقت تي کائڻ گهرجي. پل ماهواري جاري هجي. ماهواري عام طور تي بي قاعدي هوندي آهي. جيڪڏهن عورت هڪ گوري ٻه وساري ته حمل ٿي پوڻ جو امڪان وڌي وڃي ٿو.

گروپ 1 – ٽرائي فيسڪ پلز
Group 1_ Triphasic pills

انهن گورين ۾ ايسٽروجن ۽ پروجسٽين ٻنهي جو گهٽ مقدار اهڙي ريت ملايل هوندو آهي، جيڪو سڄي مهيني دوران تبديل ٿيندو رهندو آهي. جيئن تہ ٻنهي هارمونن جو مقدار تبديل ٿيندو رهندو آهي، ان ڪري ضروري آهي تہ گوريون ترتيب ۾ کائجن.

واپارڪ نالا

لوگي نون	(Logynon)
سائنو پنيز	(synopnase)
ٽرائي سائيڪلين	(Tricyclen)
ٽرائي نور ڊيول	(Trinordiol)
ٽرائي نووم	(Trinovum)
ٽرائي ڪوئلر	(Triquilar)
ٽرائي فيسل	(Triphasil)

گروپ 2_ گهٽ مقدار واريون گوريون
Group 2_ Low dose pills

انهن گورين ۾ ايسٽروجن جو مقدار گهٽ هوندو آهي (35 مائيڪرو گرام ايسٽروجن). "ايٿنائل ايسٽراڊيول" يا 50 مائيڪرو گرام ايسٽروجن "ميسٽرانول") ان سان گڏوگڏ پروجسٽين هڪ خاص مقدار ۾ مليل هوندي آهي ۽ اهو مقدار سڄو مهينو هڪ جيترو ٿورهي.

واپارڪ نالا

بريوي ڪون	(Brevicon) 1+35
نيوڪون	(neocon)
نوري ڊي	(Noriday) 1+50
نوري من	(Norimin)
نوري نائل	(Norinyl) 1+50, 1+35
آرٿونووم	(Ortho_novum)1/50,1/35
اووس مين	(Ovysmen) 1/35
پرلي	(Perle)

گروپ 3 –گهٽ مقدار واريون گوريون
Group 3_ Low dose pills

انهن گورين ۾ پروجسٽين جو مقدار وڌيڪ ۽ ايسٽروجن جو مقدار گهٽ (30 يا 35 مائيڪرو گرام ايسٽروجن) "ايٿينائل ايسٽراڊيول" هوندو آهي.

واپارڪ نالا

لوفيمينل	(Lo_Femenal)
لو_ اوورل	(Lo_ Ovral)
مائيڪرو گائنون 30	(Microgynon)
مائيڪرو اولر	(Microvolar
نورڊيٽ	(Nordette)

گروپ 4_ وڌيڪ مقدار واريون گوريون
Group 4_ High dose pills

انهن گورين ۾ ايسٽروجن جو مقدار گهڻو هوندو آهي. ايسٽروجن "ايٿائل ايسٽراڊيول" جو مقدار 50 مائيڪرو گرام، جڏهن تہ اڪثر ۾ پروجسٽين جو مقدار بہ وڌيڪ هوندو آهي.

واپارڪ نالا

ڊينوول	(Denoval)
اوورل	(Ovral)
فيمينل	(Femenal)
پرائم اوولر	(Primovlar)
نيوگائنون	(Neogynon)

گروپ 5_ فقط پروجسٽين واريون گوريون
(Group 5_ Progestin only Pills)

انهن گورين ۾ جن کي "مِني پلز" بہ سڏيو ويندو آهي، فقط پروجسٽين هوندو آهي.

واپارڪ نالا

فيميولون	(Femulon)
مائيڪرونور	(Micronor)
نيورڪيوڊي	(Nor_ Q D)

انهن واپارڪ نالن سان ملندڙ دوائون حمل کي هنگامي طور تي روڪڻ لاءِ بہ استعمال ڪري سگهجن ٿيون.

مائيڪرو ليوٽ	(Microlut)
مائيڪرو ول	(Microvol)
نيوجسٽ	(Neogest)
نيوجيسٽون	(Neogeston)
اوورٽ	(Ovrette)

جيڪڏهن وڌيڪ ڄاڻ چاهيو ٿيون

تنظيمون ۽ ادارا

دنيا جي مختلف حصن ۾ تمام گهڻيون تنظيمون ۽ ادارا مڊوائفن ۽ صحت ڪارڪنن کي تربيتي ۽ تعليمي مواد مهيا ڪن ٿا، يا هنن لاءِ پيروڪاري ڪن ٿا. ڪجهه ادارن جا نالا ۽ پتا هيٺ ڏجن ٿا:

حمل يا ويم ۾ مائرن جي موت ۽ معذوريءَ کي روڪڻ

هيءَ تنظيم اُسرندڙ ملڪن ۽ عالمي ادارن سان گڏجي حمل ۽ ويم جي هنگامي ضرورتن ۾ معياري سهولتن جي فراهمي بهتر بنائڻ لاءِ ڪم ڪري ٿي. تنظيم جي ويب سائيٽ تي ڪجهه تربيتي مواد مفت دستياب آهي.

Averting Meternal Death and Disability (AMDD)
60 Haven Avenue
New york, Ny 10032, USA
Fax: (1_212) 544_1933
http:// Cpmcnet. Columbia. Edu/ dept/shp/ Po pfam/ amdd

چائلڊ برٿ گرافڪس

هيءَ ادارو حمل، ويم ۽ عورتن جي صحت بابت تعليمي ۽ تربيتي مواد وڪرو ڪندو آهي، جن ۾ ڪتاب، پوسٽر ۽ ماڊل شامل آهن.

WRS Groups Ltd.
P.O.Box 210 07
Waco, Tx 76702, USA
Tel: (1_800) 299_3366
Fax: (1_888) 977_7653
Sales@ wrs group. Com
www. Childbirthgraphics.com

يا

P.O.Box 1090
Pulborough, west Sussex
Rh20 4YY, UK
Tel: (44_ 1903) 74_5444
Fax: (44_1903) 74_0716
edwardchurch@wrsgroup.com

پي اي سي ڪنسورشيم

هيءَ مختلف ادارن جو گروپ آهي، جيڪو صحت ڪارڪنن ۽ عام ماڻهن کي غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرڻ سبب پيدا ٿيندڙ صحت جي مسئلن کان واقف ٿو ڪري ۽ ويم ضايع ڪرائڻ کان پوءِ واري سار سنڀال جي واڌ ويجهه لاءِ ڪم ٿو ڪري. ڪنسورشيم جي اخبار سال ۾ ٻه ڀيرا عربي، فرانسيسي، پرتگيزي، روسي ۽ اسپيني ٻولين ۾ شايع ٿيندي آهي.

PAC Consortium
The CATALYST Consortium
1201 connecticut Ave. NW, suite 50
Washington, DC 20036, USA
Tel: (1_202) 775_1977
Info@pac_consortium.org
www. Pac_consortium.org

انٽرنيشنل ڪنفيڊريشن آف مڊوائفرز

هيءَ تنظيم سڄي دنيا جي مڊوائفن، سندن تنظيمن ۽ گروپن جو اتحاد آهي. هيءَ تنظيم عالمي ڪانفرنسون ڪوٺائي ٿي ۽ علائقائي ڪانفرنسون منعقد ڪرڻ ۾ سهڪار ڪري ٿي.

International Confederation of Midwives
Eisenhoweriaan 138,
2517 KN The HAGUE,
The Netherlands
Tel: (31_70)306_0520
Fax: (31_70)355_5651
Info@internationalmidwives.org
www.internationalmidwives.org

انٽرنيشنل پلينڊپيرينٽ هُڊ فيڊريشن
(آءِ پي پي ايف)

هيءَ تنظيم سڄي دنيا ۾ ڪٽنبي رٿابنديءَ جي سرگرمين کي همٿائي ٿي ۽ انهن جي واڌ ويجهه لاءِ ڪم ٿي ڪري. هيءَ ڪٽنبي رٿابنديءَ جي سمورن پاسن بابت معلوماتي مواد به شايع ڪندي آهي. ان جون آفيسون سڄي دنيا ۾ قائم آهن. وڌيڪ ڄاڻ يا پنهنجي علائقي جي آفيس جو پتو معلوم ڪرڻ لاءِ رابطو ڪريو:

International planned Parenthood federation (IPPF)
Regent's College, luner Circle
Regent's Park, London NW1 4NS, UK
Tel: (44_171)487_7900
Fax: (44_171)487_7950
Info@ippf.org
www.ippf.org

آئي پاس

هيءَ تنظيم غير محفوظ طريقي سان حمل ضايع ڪرائڻ سبب ٿيندڙ موت ۽ مرضن جي روڪٿام لاءِ ڪم ٿي ڪري ۽ ان حوالي سان تربيتي مواد تيار ڪري ورهائي ٿي. هيءَ ايم وي اي سرنجون، ڪينولا ۽ ٻيا اوزار به تيار ٿي ڪري ان جون آفيسون دنيا جي مختلف ملڪن ۾ آهن. وڌيڪ ڄاڻ ۽ ويجهي آفيس جو پتو معلوم ڪرڻ لاءِ رابطو ڪريو.

IPAS
P.O.box 5027
Chapel Hill, NC 27516, USA
Tel: (1_919)967_7052
Fax: (1_919)929_0258
ipas@ipas.org
www.ipas.org

ميري اسٽوپس انٽرنيشنل

هيءَ تنظيم سڄي دنيا ۾ جنسي صحت بابت ڄاڻ ۽ ان بابت خدمتون فراهم ڪري ٿي. وڌيڪ ڄاڻ لاءِ هن پتي تي رابطو ڪريو.

Marie stopes International
153_157 Cleveland Street
London W1T 6 Q W, UK
Tel: (44_0207)574_7400
Fax: (44_0207)574_7417
info@mariestopes.org.Uk
www.mariestopes.org.Uk

پاٿ (واٿ)

هيءَ ادارو صحت بابت سادا، ڪفائت ڀريا ۽ استعمال ۾ سولا اوزار تيار ڪندو آهي ۽ سڄي دنيا ۾ مقامي سطح تي صحت جو سرشتو بهتر بنائڻ ۾ مدد ڏيندو آهي. اداري جي تيار ڪيل اوزارن ۾ ايچ آءِ وي ۽ ٻين جنسي بيمارين جون ٽيسٽ ڪٽس، استعمال ۾ سولي وزن ڪرڻ جي مشين، ويم جون ڪٽس ۽ فقط هڪ ڀيرو استعمال جوڳيون سرنجون شامل آهن.

PATH
1455 NW Leary Way
Seattle, WA 98107, USA
Tel: (1_206)285_3500
Fax: (1_206)285_6619
info@path.org
www.path.org

پاٿ فائينڊر انٽرنيشنل

هيءَ ادارو مڪاني حڪومتن ۽ تنظيمن سان گڏجي ڪٽنبي رٿابندي ۽ عورتن جي صحت متعلق خدمتون ۽ ڄاڻ فراهم ڪندو ۽ تربيت ڏيندو آهي.

Path finder International
9 Galen Street, Suite 217
Watertown, MA 02472, USA
Tel: (1_617)924_7200
Fax: (1_617)924_3833
information@pathfind.org
www.pathfind.org

مائرن جا موت روڪڻ جو علائقائي نيٽورڪ

هيءَ آفريڪي ريگستان جي ڏاکڻين ملڪن ۾ مائرن جي موتن جي روڪٿام لاءِ ڪم ڪندڙ ڊاڪٽرن، مڙوائفن ۽ صحت ڪارڪنن جو نيٽورڪ آهي، جيڪو ويم جي هنگامي سار سنڀال جون سهولتون بهتر بنائڻ ۽ سيني لاءِ رسائي جوڳيون بنائڻ لاءِ ڪم ٿو ڪري

Regional Prevention of Maternal
Mortality Network (RPMM)
P.O. Box 1177
Mamprobi
Accra, Ghana
Tel: (233_21)76_3284
Fax: (233_21)76_3285
rpmm4ak@africaonline.com.ogh
www.rpmm.org

امدادي تدريسي سامان گهٽ قيمت تي

هيءَ تنظيم صحت متعلق ڪتاب، ٻيون امدادي تدريسي اسم ۽ سادا اوزار ٻنهي قيمت يا گهٽ قيمت تي فراهم ڪري ٿي

Teaching_aids at low cost (TALC)
P.O.Box U9, St Albans,
Herts, AL1 5TX, UK
Tel: (44_0172)784_3869
Fax: (44_0172)785_6852
info@talcuk.org
www.talcuk.org

محفوظ ممتا لاءِ اڇي ڦيت اتحاد

هيءَ انهن تنظيمن ۽ فردن جو نيٽورڪ آهي جيڪي حمل ۽ ويم ۾ مائرن کي موت ۽ بيمارين کان بچائڻ لاءِ ڪم ٿا ڪن. دنيا جي مختلف حصن ۾ نيٽورڪ جون ڏيلي آفيسون موجود آهن.

White Ribbon Alliance for safe
Mother hood
1050 17^{th} street, N.W., suite 1000
Washington, DC 20036, USA
Tel: (1_202)775_9680
Fax: (1_202)775_9699
Wra2@whiteribbonalliance.org
www.whiteribbonalliance.com

ڪتاب ۽ ٻيو مواد

هيٺ ڪجهه اهڙن ڪتابن ۽ ٻين اسمن جي فهرست ڏني ويئي آهي، جيڪي سکڻ جي عمل ۾ مددگار ثابت ٿي سگهن ٿا:

ٻار جي پيدائش جو تصويري ڪتاب

The child birth Picture Book
F.Hoskin, WIN Wews
187 Grant Street
Lexington, MA 02420, USA
winnews@igc.com
www.feminist.com/win.htm

شفا جو وسيلو: ويم دوران زخمي ٿيندڙ ڏوئٽرن جي ريشن جي علاج لاءِ مدوائف جو رهنما ڪتاب

Healing Passage: A midwife's guide to the care and repair of tissues involved in Birth
A.Frye, Labrys Press
7528 NE Oregon street
Portland, OR 97213, USA
Tel: (1_503)255_3378
Fax: (1_503)255_1474
anne@midwiferybooks.com
www.midwiferybooks.com

تندرست عورتون، تندرست مائرون: معلوماتي رهنمائي

Healthy Women, Healthy Mothers: An information guide
588 Broadway, suite 503
New york, NY 10012, USA
Tel: (1_212)941_5300
Fax: (1_212)941_5563
info@familycareintl.org
www.familycareintl.org

مدوائفن لاءِ زندگي بچائيندڙ مهارتن جو هدايت نامو

ءِ

گهريلو طور تي زندگي بچائيندڙ مهارتن جو هدايت نامو

Life saving skills Manual for Midwives
Home based life saving skills Manual
8403 coles ville RD. suite 1550
Silver springs, MD 20910, USA
Tel: (1_240)485 – 1800
Fax: (1_240)485_1818
www.shopacnm.com

حمل ۽ ويم دوران پيچيدگين جو علاج

Managing complications in pregnancy and childbirth
Department of Reproductive health, and research, world health organization
Documentation centre
1211 Geneva 27, Switzerland
Tel: (41_22)791_4447
Fax: (41_22)791_4189
reproductivehealth@who.int
www.who.int/reproductive_health/impac

مدوائفري ٽو ڊي ميگزين (رسالو)

Midwiffery Today Magazine
P.O Box 2672
Eugene, OR 97402, USA

Tel: (1_800) 743 – 0974 (USA and Canada)
Fax: (1_541) 344_1422
inquiries@midwiferytoday.com
www.midwiferytody.com

ماءُ بڻجڻ: معذور عورتن لاءِ حمل ۽ ويم بابت رهنما ڪتاب

Mother Tobe: Aguide to pregnancy and Birth for women with disabilities
J. Rogers and M. Matsumura,
Demos Medical Publishing
386 Park Avenue S # 201
New York, NY 10016, USA
Tel: (1_212) 683_ 0118

آبسٽيٽريڪس با تصوير

Obstetrics Illustrated
Elsevier Books customer services
Linacre House, Jordan Hill
Oxford Ox2 8DP, UK
eurobkinfo@elsevier.com
www.elsevier.com

محفوظ ممتا خبر نامو

Safe Motherhood News letter
Department of reproductive health and research, World health organization
Documentation centre
1211, Geneva 27, Switzerland
Tel: (41_ 22) 791_ 4447
Fax: (41_ 22) 791_4189
safemotherhood@who.ch
www.who.int/reproductive_health

روحاني مڊوائفري

Spiritual Midwifery
P.O Box 259
Summer Town, TN 38483, USA
Tel: (1_931) 964_ 3574
farmcatalog@farmcatalog.com
www.farmcatalog.com

ورنيءَ جي مڊوائفري

Varney's Midwifery
H.Varney, J. Kriebse and C. Gegor
Jones and Bartlett publisher's
40 Tall Pine Drive
Sudbury, MA 01776, USA
Tel: (1_978) 443_5000
fax: (1_978) 443_8000
ISEcustserve@jbpub.com
www.jbpub.com.

شاڪ کان بچائيندڙ لباس

هيءَ ربڙ جو اهڙو لباس آهي، جيڪو جسم جي هيٺين حصي ۾ ڀريو ويندو آهي ۽ سوڙهو هئڻ سبب جسماني عضون کي ڀڪوڙي رکندو آهي. هيءَ لباس حمل ۽ ويم دوران، ٻيضي نالين ۾ ٽيندڙ حمل، يوٽرس جي ڦاٽڻ يا ڪنهن ٻئي سبب ڪري رت کي وهڻ کان روڪيندو آهي ۽ تنگن جي رت کي دماغ، دل ۽ ڦڦڙن تائين پهچائي عورت کي شاڪ ۾ وڃڻ کان بچائيندو آهي.

The anti_shock garment
Suellen miller
Women's global health imperative
74 new Montgomery street,
Suite 400
San Francisco, CA 94105, USA
Tel: (1_415) 597 – 9394
Fax: (1_415) 597 – 9300
smiller@psg.ucsf.edu

ٽيڪنيڪي ۽ طبي لفظ

جيستائين ممڪن ٿي سگهيو آهي، هن ڪتاب ۾ سولا ۽ سادا لفظ استعمال ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي وئي آهي. اسان کي اميد آهي ته اڪثر پڙهندڙن لاءِ انهن جو استعمال سولو هوندو ڪٿي ايئن به ٿيو آهي جو اسان ڪو سادو لفظ استعمال ڪيو هوندو، جڏهن ته طبي ڪارڪن عام طور تي ان جي جاءِ تي ٽيڪنيڪل لفظ يا اصطلاح استعمال ڪن ٿا. ٽيڪنيڪي لفظ ۽ طبي اصطلاحون ڄاڻڻ به سٺي ڳالهه آهي. هيٺ ڪجهه لفظن جي فهرست ڏني وئي آهي. جيڪي ممڪن آهي ته مڊوائفري جي تربيت دوران يا ڪنهن اسپتال يا صحت مرڪز ۾ اوهان کي ٻڌڻ ۾ اچن.

جيڪڏهن انهن لفظن جو مطلب ڄاڻڻ چاهيو ٿيون ته ان فهرست تي نظر وجهو انهن لفظن جي وضاحت ڪتاب ۾ مختلف جاين تي موجود آهي. هيءَ فهرست انگريزي اکرن جي ترتيب سان ڏاهيل آهي.

ايمنيوٽڪ فلوئڊ (Amniotic fluid)
اُهو پاڻي جيڪو يوٽرس اندر ٻار جي چوڌاري هوندو آهي.

اينسٿيسيا (Anesthesia)
اُها دوا جيڪا علاج لاءِ جسم ۾ چير ھڻڻ مهل، سور ۽ تڪليف جي احساس کان نجات لاءِ ڏني ويندي آهي. جنرل اينسٿيسيا اُها دوا آهي، جيڪا آپريشن دوران مريض کي سمهارڻ لاءِ ڏني ويندي آهي. لوڪل اينسٿيسيا ۾ جسم جو فقط هڪ حصو سُن ٿيندو آهي.

بيڪٽيريا (Bacteria)
انفيڪشن پيدا ڪندڙ جيوڙا. بيڪٽريا عام طور تي اينٽي بايوٽڪ دوائن ذريعي ختم ٿي ويندا آهن.

بلي روبن (Bilirubin)
جگر مان خارج ٿيندڙ رطوبت يا رت ۾ موجود هڪ ڪيميائي مادو اهو مادو گهڻو پيدا ٿيڻ لڳي ته سائي جو سبب بڻجي ٿو (چمڙي ۽ اکيون هيڊيون ٿي وينديون آهن)

بائيو پسي (Biopsy)
جسم جي ڪنهن حصي مان رطوبت يا ريشن جو هڪ ٽڪر ڪڍي ليبارٽريءَ ۾ معائنو ڪرڻ ته اهو صحتمند آهي يا بيمار

باڻول (Bowel)
وڏي آنڊي جو آخري حصو جيڪو مقعد ۾ سان هوندو آهي ۽ جتان ڪاڪوس جسم کان خارج ٿيندو آهي.

رت جو دورو (Circulation)
دل، شريانين ۽ رڳن ۾ رت جو وهڪرو.

پيچيدگي (Complication)
اڳي کان موجود مسئلو جيڪو وچڙي پوي.

وچڙندڙ (Contagious)
اُها بيماري جيڪا هڪ انسان کان ٻئي کي لڳي پوي. اِها بيڪٽيريا يا وائرس سان پکڙجي ٿي

يوٽرس کان ٻاهر حمل (Ectopic Pregnancy)
اُهو حمل جيڪو يوٽرس کان ٻاهر ڪنهن به هنڌ يا بيضي نالين ۾ ٿي پوي.

ڳڀ (Embryo)
حمل جي شروعات ۾ ٻار جي شروعاتي شڪل. اِهو مرحلو ٻئي کان اٺين هفتي دوران پيش ايندو آهي.

انگيجمينٽ (Engagement)
ڄمڻ کان ڪجهه دير اڳ ٻار جي مٿي جو پيلوس ۾ لهڻ

انگورجمينٽ (Engorgement)
اُها حالت جنهن ۾ ٻار جي جسم جو ڪو حصو ڪنهن پاڻياٺي شئي، عام طور تي رت سان ڀرجي وڃي. ويمر کانپوءِ اُرهن جو ٿڃ سان ڀرجي وڃڻ عام ڳالهه آهي، جيڪو ماءُ لاءِ تڪليف ڀريو ٿيندو آهي.

بيضي ناليون (Fallopion Tubes)

اُهي ناليون، جيڪي ٻچيدانين کي يوٽرس سان ملائين ٿيون. عورت جا بيضا انهن نالين مان لنگهندا آهن.

ڳڀجڻ (Fertilization)

اُهو عمل جنهن ۾ عورت جو بيضو مرد جي جرثومي سان ملندو آهي. حمل جي شروعات

فورسيپ (Forsep)

هڪ طبي اوزار جيڪو معائني يا علاج دوران عورتاڻو عضوو کولڻ لاءِ استعمال ٿيندو آهي. ننڍي فورسيپ سان ڏوئنرن يا سلائيءَ واري سُئي جهلڻ جو ڪم ورتو ويندو آهي. ويم دوران ٻار ٻاهر ڪڍڻ ۾ به فورسيپ کان مدد ملندي آهي.

جنسي عضوا (Genitals)

جسم جا اُهي اندريان ۽ ٻاهريان عضوا، جيڪي جنسي عمل لاءِ ۽ ٻار پيدا ڪرڻ لاءِ استعمال ٿيندا آهن. انهن ۾ عورتاڻو عضوو ۽ ان جا چپ، مرداڻو عضوو ۽ آنوڙا شامل آهن.

رت وهڻ (Hemorrhage)

رت جو تمام گهڻو وهڻ

هيموسٽيٽ (Hemostat)

هڪ طبي اوزار جيڪو ٻڌڻ جي ڪم اچي ٿو ان جي مدد سان ڪورڊ کي ٻڌي سگهجي ٿو ته جڏهن اِها ڪپجي ته رت ٻاهر نه نڪري

جيوڙن کان انتهائي پاڪ

(High level disinfection_ HLD)

ڪنهن اوزار کي اڪثر جيوڙن کان محفوظ ڪرڻ جو طريقو جيڪو اسٽيريلائيزيشن ذريعي جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ واري طريقي سان ملندڙ جُلندڙ آهي. هن ڪتاب ۾ جتي به اِهو چيو ويو آهي ته اوزار لازمي طور تي جيوڙن کان پاڪ (اسٽيريلائيز) ڪيا وڃن ته ان جو مطلب جيوڙن کان انتهائي پاڪ ڪرڻ آهي.

آنڊا (Interstine)

هڪ ڊگهي نلڪي، جنهن ذريعي خوراڪ معدي کان مقعد تائين اچي ٿي ۽ ڪاڪوس جي صورت ۾ خارج ٿئي ٿي.

چيرڦاڙ وارو علاج (Invasive procedure)

علاج جو هڪ طريقو جيڪو جسم جي اندرين حصي ۾ ڪيو ويندو آهي، يا جنهن ۾ چمڙي چيري ويندي آهي.

گُردا (Kidneys)

چيلهه جي هيٺين حصي ۾ ساڄي ۽ کاٻي ٻه وڏا عضوا جيڪي رت ۾ موجود اضافي مادا پيشاب ۾ تبديل ڪري جسم کان خارج ٿا ڪن.

ڏوئنرن جا جوڙ (Ligament)

انساني جسم جا اُهي سگهارا ريشا جيڪي ڏوئنرن ۽ هڏين کي پنهنجي جاءِ تي ٿا رکن.

جهلي (Membrance)

حمل دوران ٻار ۽ ايمنيوٽڪ فلوئڊ، جهليءَ ۾ هوندا آهن.

ماهواريءَ جو سرشتو (Menstural cycle)

عورت جي جسم ۾ هڪ ماهواري شروع ٿيڻ کان ٻي ماهواري شروع ٿيڻ تائين جو وقت ۽ تبديليون. ان ۾ رت جو اچڻ، جڏهن عورت ڳڀجي نٿي سگهي، اُهو عرصو جڏهن يوٽرس جي اندرين سطح تي استر ٺهندو آهي، ته جيئن حمل ٿي سگهي ۽ عورت جي بيضي دانيءَ مان بيضي جو اخراج شامل آهي.

ماهواري (Menstruation)

عورت جي يوٽرس ۽ سندس عورتاڻي عضوي مان خارج ٿيندڙ رت هاڻي پاڻيٺ. اِها مهيني ۾ هڪ ڀيري ايندي آهي ۽ ڪجهه ڏينهن جاري رهندي آهي.

مڊوائف (Midwife)

اُها فرد جيڪا عورت جي صحت، خاص طور تي حمل ۽ ويم ۾ سندس ضرورتن جو خيال رکي.

آبسٽيٽرڪ (Obstetrics)

حمل ۾ ويم ۾ عورت جي سار سنڀال متعلق طبي علم جي هڪ شاخ

ڪچو ٻار – وقت کان اڳ ڄميل ٻار

(Premature)

مڪمل اوسر کان اڳ، اهو ٻار جيڪو حمل جي 37 هفتا مڪمل ٿيڻ کان اڳ ڄمي.

لتڪڻ / ڪرڻ (Prolapse)

جڏهن جسم جو ڪو حصو لتڪي پوي يا ڪري پوي، جڏهن ويم دوران ڪورڊ ، ٻار کان اڳ ٻاهر اچي وڃي ته ان کي ڪورڊ جو ڪرڻ سڏيو ويندو آهي.

آر ايچ فيڪٽر (R H factor)

رت جو هڪ قسم جيڪو حمل دوران مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو. ڪجھ عورتن جي رت ۾ هڪ خاص پروٽين هوندي آهي، جنهن جي ڪري سندس رت کي آر ايچ مثبت (+) رت سڏيو ويندو آهي، جن جي جسم ۾ اِهي پروٽين نہ هوندا آهن، تن جي رت کي آر ايچ منفي (–) رت سڏيو ويندو آهي، جيڪڏهن ڪنهن عورت جو رت آر ايچ مثبت هجي ۽ سندس ٻار جو رت آر ايچ منفي هجي (اهو فقط اُن وقت ٿيندو آهي جڏهن مڙس جو رت آر ايچ منفي هجي) تہ اهڙي عورت جي جسم ۾ اهڙيون اينٽي باڊيز پيدا ٿي وينديون آهن، جيڪي ايندڙ حمل کي روڪين ٿيون. جيڪڏهن ڪنهن عورت جو پاڻ مرادو حمل ضايع ٿي وڃي يا حمل ڪري پوي ۽ ڪو سبب نظر نہ اچي تہ سندس رت جو ليبارٽري ٽيسٽ ڪرائڻ گهرجي.

جيڪڏهن سندس رت آر ايچ منفي هجي تہ ايندڙ حمل مهل آر ايچ او (ڊي) اميون گلوبيولين نالي دوا سان سندس علاج ڪري سگهجي ٿو تہ جيئن سندس ٻار محفوظ رهي.

هٿ ۽ نهن چڱي طرح ڌوئڻ (Scrub)

جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ لاءِ هٿ ، ننهن ۽ ٺونٺين تائين ٻانهون صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڪيترن ئي منٽن تائين چڱي طرح ڌوئڻ

جيوڙن کان پاڪ ڪرڻ (Sterilize)

ڪنهن شئي کي جيوڙن کان چڱي ريت پاڪ ڪرڻ جو طريقو. علاج لاءِ جسم اندر استعمال ٿيندڙ چمڙي ۾ چير هڻندڙ اوزار استيريلائيز يا انتهائي درجي تائين جيوڙن کان پاڪ (HLD) ڪرڻ گهرجن.

ٽشو (Tissue)

اُهو مواد، جنهن سان جسم جا ڌوئنرا، چربي ۽ ٻيا عضوا ٺهن ٿا.

يوٽرس (عورت جو رحم)

(Uterus or womb)

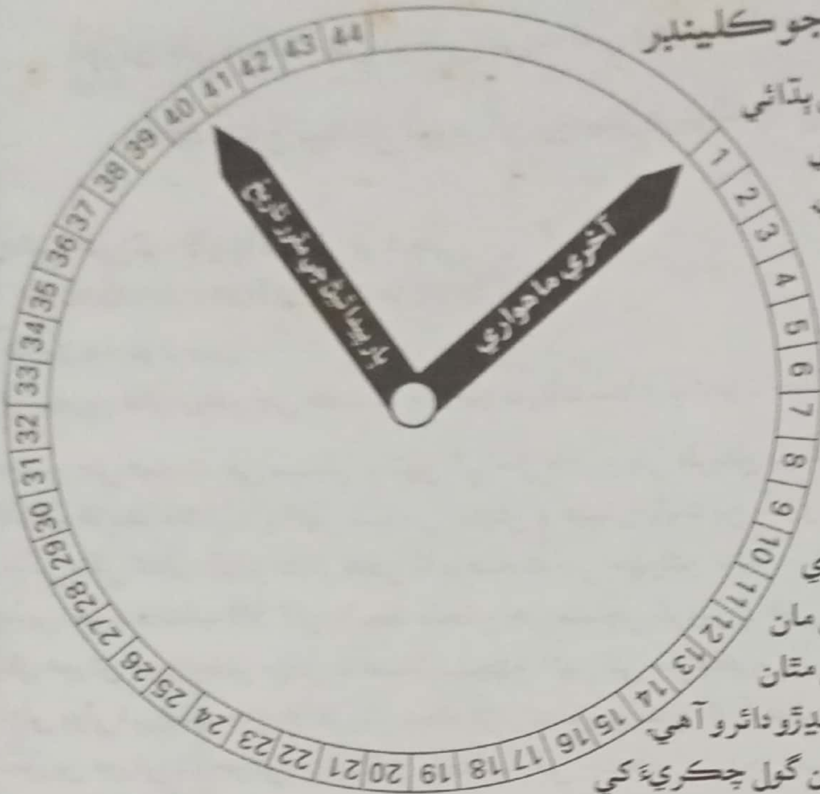
عورت جي جسم اندر اُهو حصو جتان ماهواري ايندي آهي ۽ جتي حمل دوران ٻار جي واڌ ويجهہ ٿئي ٿي.

وائرس (Virus)

جرثومو جيڪو انفيڪشن ۽ بيماريءَ جو سبب بڻجي. وائرس کي اينٽي بايوٽڪ دوائن سان ختم نٿو ڪري سگهجي پر هاڻ ڪجھ نيون دوائون ملن ٿيون، جن ذريعي ڪجھ قسمن جي وائرسن سان پيدا ٿيندڙ بيمارين جو علاج ٿئي ٿو.

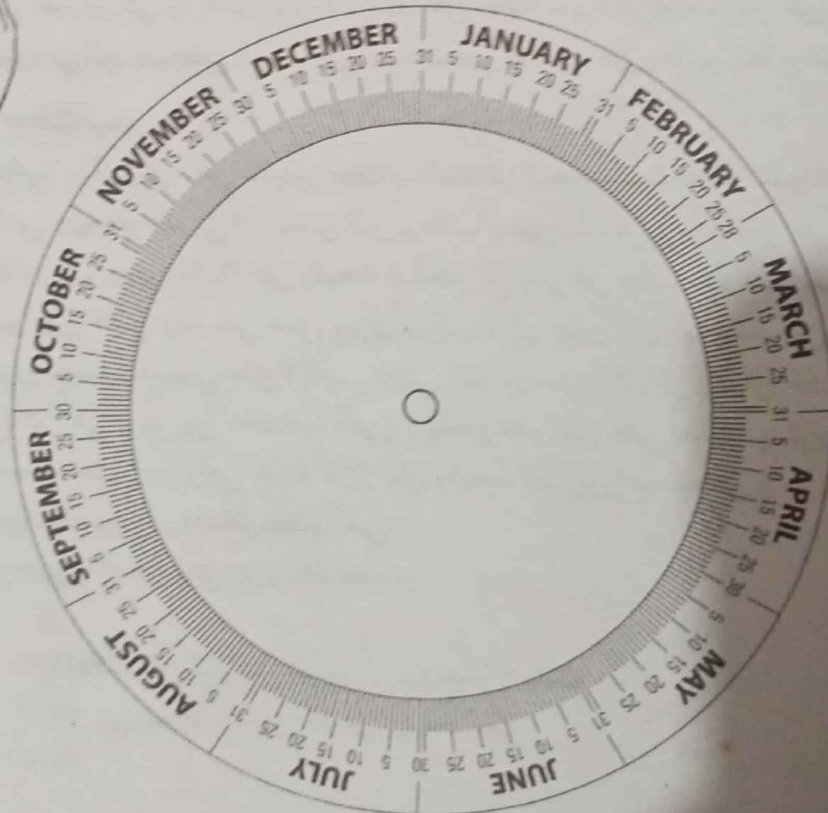
ويمر جي امڪاني تاريخ جو ڪليڊنر

هيءُ سولو ڪيليڊنر اوهان کي ٻڌائي سگهي ٿو ته عورت جي ويمر جي امڪاني تاريخ ڪهڙي هوندي. ويمر جي امڪاني تاريخ بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ صفحو ڏسو 92.



هن صفحي جي نقل (فوٽو اسٽيٽ) ڪريو۽ ان کي ڪنهن دفتريءَ تي چهٽائي ڇڏيو. هاڻ ٻئي وڏا دائرا ڪٽري ڪڍي ڇڏيو. انهن ٻنهي دائرن مان ننڍو گول دائرو وڏي دائري جي مٿان رکو۽ وچ ۾ جيڪو انتهائي ننڍڙو دائرو آهي، اُتان ٻنهي کي جوڙي ڇڏيو. هن گول چڪريءَ کي استعمال ڪندي آخري ماهواريءَ وارو تير عورت جي آخري ماهواريءَ جي پهرين ڏينهن تي رکو. ٻيو تير ٻار جي امڪاني ڄمڻ جي ڏينهن جو اشارو ڪندو.





عورتن جي صحت جي موضوع تي عالمي معيار جا ڪتاب پنهنجي ٻوليءَ ۾

پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ جا ڇپرايل ڪتاب

جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نه هجي

(Where women have no doctor)

(سنڌي ۽ اردو ترجمو)

هيسپيرين فائونڊيشن جي ڪتاب جا اجازت يافتا سنڌي ۽ اردو ترجما

عورتن جي صحت جي مسئلن ۽ انهن کي حل ڪرڻ جي طريقن بابت انتهائي ڪارائتي ڄاڻ سان گڏوگڏ غربت، مت ڀيد ۽ انهن سماجي روايتن ۽ عقيدن بابت پڻ ٻڌايو ويو آهي. جيڪي عورتن جي زندگيءَ کي تمام گهڻو متاثر ڪن ٿا ۽ صحت جي سهولتن تائين سندن رسائي کي محدود ڪري ڇڏين. هيءَ ڪتاب 30 کان وڌيڪ ملڪن جي سماجي گروپن ۽ طبي ماهرن گڏجي لکيو آهي ۽ ان سان عورتن جي اڪثر مرض ۽ مسئلا سمجهڻ، انهن کي حل ڪرڻ ۽ مرضن کان بچڻ ۾ مدد ملي ٿي. سولي ٻوليءَ ۾ آملهه ڄاڻ ۽ تقريبن هڪ هزار تصويرن سان 500 صفحن تي ٻڌل هيءَ ڪتاب انهن سمورين عورتن لاءِ حوالي جو بنيادي ڪتاب آهي. جيڪي پنهنجي صحت بهتر بنائڻ چاهين ٿيون. ان سان گڏوگڏ هيءَ ڪتاب نرسن، مڊوائفن ۽ صحت ڪارڪنن لاءِ به ڪارائتو آهي. جيڪي عورتن کي متاثر ڪندڙ بيمارين ياڻ اهڙن مرضن بابت وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ چاهين ٿيون. جيڪي مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن کي وڌيڪ متاثر ڪن ٿا. هن ڪتاب ۾ انهن رڪاوٽن کي ڄاڻڻ ۽ انهن تي قابو پائڻ ۾ به مدد ملي ٿي، جيڪي عورتن جي صحت جي بهتريءَ جي راهه ۾ رڪاوٽ آهن.

مڊوائف لاءِ درسي ڪتاب

"مڊوائف لاءِ درسي ڪتاب" انگريزيءَ جي مشهور ڪتاب "مائلس ٽيڪسٽ بُڪ فار مڊوائف" کي آڏو رکي تيار ڪيو ويو آهي. جيڪو گذريل 50 سالن کان برطانيا ۽ ٻين ملڪن ۾ مڊوائفن جي تعليم ۽ تربيت لاءِ استعمال ڪيو پيو وڃي. 670 کان وڌيڪ صفحن تي ٻڌل هن ڪتاب ۾ مڊوائفريءَ جو تعارف، مڊوائف جي ذميوارين، حمل، ويم جي عمل، پيري پيريم، تازي ڄاول ٻارن ۽ جسم جي عضون ۽ انهن جي ڪمن ڪارين بابت تفصيلي ڄاڻ لاڳاپيل ذيلي عنوانن سان 39 بابن ۾ بيان ڪئي وئي آهي. اردو ۾ اِن موضوع تي هيءَ پهريون ڪتاب آهي. جيڪو مڊوائفن جي تعليم ۽ تربيت لاءِ انتهائي اعتماد سان استعمال ڪيو پيو وڃي. هڪ هزار کان وڌيڪ تصويرن ۽ خاڪن ۽ ٻن رنگن ۾ ڇپائيءَ ڪتاب جي افاديت ۽ سونهن ۾ اضافو ڪيو آهي.

ڪتاب حاصل ڪرڻ لاءِ هن پتي تي رابطو ڪريو:

پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ

پي ايم اي هائوس، گارڊن روڊ، ڪراچي

عام جسماني علامتون

هر انسان جي جسماني صحت جون علامتون (بخار دل جو ڌڙڪو ساهه جي رفتار بلڊ پريشر) مختلف ٿي سگهن ٿيون پر عام طور تي تندرست فردن جي جسماني صحت جون علامتون هڪ خاص حد ۾ رهن ٿيون. ٻارن ۽ بالغن جي صحت جي عام علامتن جي حد هيٺ ڏنل آهي:

ٻار يا وڏي جو بخار:
98.6 ڊگري فارن هائيٽ (37 ڊگري سينٽي گريڊ)

وڏن جي دل جو ڌڙڪو (نبض):
60 کان 90 ڀيرا في منٽ

حمل دوران ٻار جي دل جو ڌڙڪو:
120 کان 160 ڀيرا في منٽ

تازي ڄاول ٻار جي دل جو ڌڙڪو:
100 کان 160 ڀيرا في منٽ

ڪارائتيون ماپون

وزن (ڪا شئي ڪيتري ڳري آهي)

16 آئونس (OZ) = 1 پائونڊ (lb)

1 پائونڊ = 454 گرام (g)

1000 گرام = 1 ڪلو گرام (Kilo, kg)

1 ڪلو = 2.2 پائونڊ

1 آئونس = 28 گرام

1 گرام = 1000 ملي گرام (mg)

1 گرين (gr) = 65 ملي گرام

گنجائش (پاڻياٺي شئي ڪيتري جاءِ والاري ٿي)

1000 ملي ليٽر (ml) = 1 ليٽر

1 ملي ليٽر = 1 ڪيوبڪ سينٽي ميٽر (cc)

3 چانهه جا چمچا (tsp) = 1 ڪاڏي جو چمچو (tbs)

1 چانهه جو چمچو = 5 ملي ليٽر

1 ڪاڏي جو چمچو = 15 ملي ليٽر

30 ملي ليٽر = تقريبن هڪ آئونس (پاڻي)

8 آئونس = هڪ چانهه جي پيالي

32 آئونس = 1 ڪوارٽ (qt)

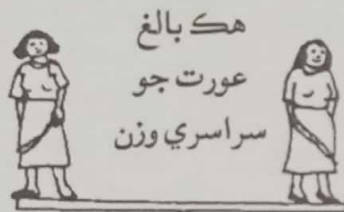
1 ڪوارٽ = 0.95 ليٽر (l)

1 ليٽر = 1.06 ڪوارٽ

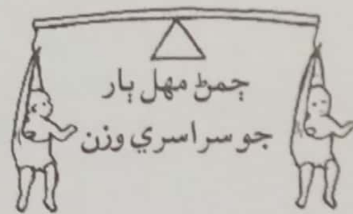
وڏن جي ساهه جي رفتار:
12 کان 20 ساهه في منٽ

تازي ڄاول ٻار جي ساهه جي رفتار:
30 کان 60 ساهه في منٽ

وڏن جو بلڊ پريشر:
120/80 عام حالت ۾ پر ڪجهه گهٽ وڌ ٿي سگهي ٿو.
140/90 کان وڌيڪ بلڊ پريشر خطري جي علامت آهي.



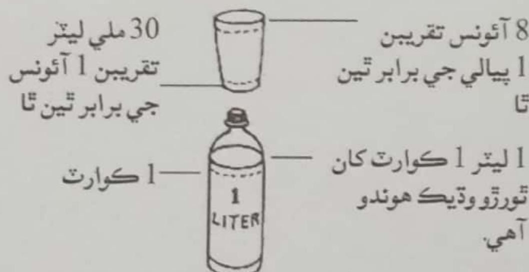
132 پائونڊ = 60 ڪلو گرام



ساڍا 6 پائونڊ = 3 ڪلو گرام



1 ڪاڏي جو چمچو = 3 چانهه جا چمچا



آسان مدوائفري

حمل ۽ ويم ۾ عورتن جي صحت جي سار سنڀال

طبي مهارت، تحمل ۽ هر هنڌ پهچڻ جي منفرد صلاحيتن سان، مدوائفون ماءُ ۽ ٻار جي صحت جي عالمي جدوجهد جو اڻٽر حصو آهن. صحيح ڄاڻ ۽ تربيت، مدوائفن ۽ ٻين صحت ڪارڪنن ۾ سار سنڀال جي اهڙي اهليت پيدا ڪن ٿيون، جن سان ويم جا خطرا گهٽائي سگهجن ٿا. ان ڪوشش کي ڪامياب بنائڻ لاءِ "آسان مدوائفري" ۾ تازي ڄاڻ شامل ڪئي وئي آهي. ان ڪم ۾ انيڪ مدوائفن، مدوائفريءَ جي تربيت ڏيندڙن ۽ طبي ماهرن حصو ورتو آهي. سولي ٻولي ۽ انيڪ تصويرن سبب هيءُ ڪتاب ڳوٺن، ڪانسواءِ شهرن، وسندين جي ڪلينڪن ۽ ويم گهرن ۾ شاگرديائين لاءِ تربيتي ڪتاب ۽ تجربيڪار مدوائفن لاءِ حوالي جو ڪتاب آهي. هن ڪتاب ۾ هيٺين موضوعن تي ڪارائتي ڄاڻ شامل آهي:

- حمل دوران صحتمند رهڻ لاءِ عورتن جي مدد ڪيئن ڪجي.
- محفوظ ويم جي عمل ۽ ويم لاءِ مائرن جي مدد ۽ سار سنڀال.
- ٿڃ ڏارائڻ - تازي ڄاول ٻار جي صحت جون ضرورتون
- حمل ۽ ويم ۾ ايڇ آءِ وي / ايڊز
- انفيڪشن کان بچاءُ
- ويم جي هنگامي حالتن کان بچاءُ، انهن جي سار سنڀال ۽ علاج
- مائرن ۽ ڳورهارين جي بهتر صحت جي ڪم ۾ علائقي واسين کي ڪيئن شامل ڪجي.

تو ليدي صحت بابت اهم باب:

- پيلوس جو معائنو ۽ جنسي بيمارين ۽ سرويڪس جي ڪينسر جي سڃاڻپ بابت ڄاڻ
- ڪٽنبي رٿابنديءَ واسطي مشورا ڏيڻ
- آءِ يو ڊي لڳائڻ ۽ ڪڍڻ
- وقت کان اڳ حمل ختم ٿيڻ جي صورت ۾ ماءُ جي مدد ڪرڻ
- مينوئل ويڪيوم ايسپريشن

"هيسپيرين فائونڊيشن هڪ ڀيرو ٻيهر سڄي دنيا جي صحت ڪارڪنن لاءِ واضح لکتي ۽ ثقافتي طور تي ٺهڪندڙ ڪتاب سهيڙيو آهي، جيڪو درست ٽيڪنيڪي ڄاڻ جو بهتر ذريعو آهي"

- ڪيٽي هرشيڊر فيرر، سيڪريٽري جنرل انٽرنيشنل ڪنفيڊريشن آف مدوائفس

"مڪمل ۽ ڀرپور... خوبصورتيءَ سان لکيل ۽ تصويرن سان سينگاريل. غير ضروري موت ٽارڻ ۾ اسان لاءِ بهترين ڪتاب"

- ايناني گيس ڪن، روحاني مدوائفري جي ليکڪا



دي هيسپيرين فائونڊيشن

پاڪستان نيشنل فورم آن وومينز هيلٿ

